



L'Harmonie Féérique du Chakra Racine

Atelier : Météo du Jour, Auto-massage au bol Kanzu, Tambour, Rituels, Création Potion aux Huiles Essentielles, et Aquarelle intuitive, Ondulation de l'Algue

Auto-massage au bol kanzu

- Une relaxation millénaire venue d'Inde

Marche en conscience au rythme du tambour.

- Éclaircir l'esprit, se recentrer sur soi et son corps, réduire le stress, ouvrir l'esprit, et accéder à la fluidité en pratiquant la marche d'enracinement.

Aquarelle intuitive

- Exprimer son énergie vitale à travers la peinture

Potion d'ancrage aurique

- Créez votre propre potion d'ancrage aurique (30 ml) avec des huiles essentielles et des cristaux pour renforcer vos bases et équilibrer votre chakra racine,
- Comment utiliser le spray aurique

Ondulation de l'algue

- Le principe est de bouger son corps comme une algue qui ondule avec les courants. Ces mouvements aident au recentrage et à l'apaisement.

Rituel ancestral revisité des 4 éléments

- Connectez vous à votre corps; avec votre potion d'ancrage, pour vous sentir mieux dans votre corps et votre esprit