

## **Ateliers Reconnecter sa puissance intérieure et Oser devenir qui je suis**

Dans ces deux ateliers, nous verrons le samedi, les éléments qui nous bloquent dans notre chemin d'évolution. Nous évoquerons aussi des thématiques telles que le pardon, le Féminin et le Masculin, le couple intérieur. Ce sera comme un état des lieux.

Le dimanche, nous insisterons plus particulièrement sur nos ressources, nos dons, nos capacités, nos forces qui nous permettent d'ouvrir notre cœur et d'avancer dans la vie, dans notre puissance intérieure, afin de devenir qui nous sommes.

Divers outils seront utilisés au cours de ces deux journées, comme la méditation, la visualisation, l'écriture, le masque blanc, le mandala, le massage (habillé), l'EFT, les partages par deux et devant le groupe.