

**Samedi 16 mars 2019**

**14h - 17h**

## **LÂCHER PRISE & CONFIANCE EN SOI**



Stage animé par

Véronique Pizzo & Isabel Lopes

**La Villa Pagnon, 8 rue de Bellevue, Romans s/ Isère**

**Réservation indispensable - places limitées à 15 personnes**

**Paf : 30€** si paiement le jour même

**25€ :** Si règlement en ligne sur le site naturoharmonie avant le 11 mars

### **Au programme**

- Exercices de détente pour préparer tous les corps à un lâcher-prise profond.
- Équilibrage énergétique
- Expression corporelle pour amener le lâcher-prise et redécouvrir son chez soi, sa force et la confiance de qui nous sommes.

Vous serez accompagné(e)s par le son du tambour chamanique, bol tibétain, carillon thérapeutique et les chants du coeur.

Nous terminerons par une relaxation d'intégration.

A la fin de la séance, vous allez retrouver les vibrations de la confiance et apprendre à écouter votre coeur plus que votre mental. Les peurs viennent du mental. Si vous souhaitez retrouver la Paix, il est nécessaire de s'en remettre à votre coeur et reprogrammer vos cellules pour vivre de plus en plus en confiance. La confiance naît du lâcher-prise.

Le lâcher-prise demande de s'abandonner, d'accueillir, de faire confiance à plus grand!

**Inscription indispensable par SMS auprès de :**

**Véronique 06.22.60.72.59 ou Isabel 06.64.03.23.48 ou directement sur le site :**

**[www.naturoharmonie.com](http://www.naturoharmonie.com)**

Venir avec des vêtements amples, l'activité se fait pieds nus ou en chaussettes