

Atelier Aromathérapie énergétique, Yoga et Hypnose

Un Atelier interactif de 3h

*Découverte de l'Aromathérapie Energétique, allié à la pratique du Yoga et de l'Hypnose par 3 intervenantes spécialisées :

Anne Pillon - Naturopathe
Catherine Houziaux - Hypnothérapeute
Céline Bruchet - Enseignante de Yoga

Une Alliance de ces 3 pratiques pour une expérience unique, enrichissante et ressourçante !

Présentation de l'atelier :

3 temps vos seront proposés ...

***L'aromathérapie énergétique**

avec Anne Pillon, naturopathe énergéticienne

Cette approche consiste à penser l'huile essentielle autrement que comme la simple combinaison de molécules chimiques odorantes mais de la considérer pour son aspect vibratoire.

Les huiles essentielles appliquées sur des points précis situés en médecine ayurvédique sur les chakras ou le long des "méridiens" en médecine chinoise, vont grâce à leur propre vibration agir comme une aiguille d'acupuncture et faire circuler l'énergie.

Lors de cet atelier de découverte, Anne vous présentera comment se soigner avec l'âme des plantes, cette magie qui est dans le végétal, comment s'harmoniser pour favoriser l'équilibre corps-âme-esprit qui est naturel en chacun de nous (homeostasie).

Vous allez comprendre et ressentir l'aromathérapie par ses aspects biochimique, sensoriel et énergétique.

- Présentation de quelques huiles principales et la dimension vibratoire des HE,
- Le pouvoir des essences des plantes et leurs propriétés sur le plan physique et psycho-émotionnel.

La plante nous offre son essence aromatique, en ressentant l'essence on se laisse vibrer, elle se connecte directement à notre émotionnel, à notre inconscient et vient nous faire découvrir des parties de nous-mêmes dont nous n'avons pas conscience et qui demande à s'exprimer, à se libérer.

Venez vivre une expérience intuitive et spirituelle grâce à cette science alchimique qu'est l'aromathérapie.

***Yoga, méditation, respiration**

avec Céline Bruchet, professeur de Yoga

au sein de @omyoga et professeur de L'Art de Vivre.

Une séance de méditation, yoga, pranayama en lien avec l'aromathérapie.

***Hypnose "L'estime de Soi"**

Avec Catherine houziaux, hypnothérapeute

Une séance sur le thème de l'estime de soi, de la confiance en soi.

S'accepter, s'aimer, avoir de l'estime pour soi et confiance en soi sont les bases du chemin vers son mieux-être. L'hypno-relaxation vous permettra de vous détendre mais également de découvrir les bienfaits thérapeutiques de cette méthode ancestrale qu'est l'hypnose.

sur inscription auprès de

Anne Pillon : 07 86 14 47 52