



Journée « Santé globale, bien-être et spiritualité »

*Le SAMEDI 24 FEVRIER 2024 de 9h à 18h, je vous accueille au :
PETIT PONTBIEL, 1368 Chemin de Balambits, 40465 PONTONX-SUR-L'ADOUR*

Tarif : 79 € (6 personnes maximum pour plus de disponibilité et d'écoute)

(Venir avec une tenue confortable et un tapis de sol. Déjeuner sous forme d'auberge espagnole)

Pour tous renseignements complémentaires, inscription à cet atelier, téléphonez-moi au 06 83 85 49 86

Arrêt des inscriptions le 31 janvier)

Prendre le chemin de l'autonomie de sa santé. Comment faire ? Manger bio et équilibré est très bien, mais cela ne suffit pas, car vous n'êtes pas qu'un corps physique... Vous êtes une âme incarnée sur terre dans un corps physique mais aussi avec des corps énergétiques dont il faut prendre soin pour être bien dans sa tête, bien dans son corps... Chaque dimension de « l'être » est importante et doit rester en équilibre pour « être » en bonne santé :

- Quels sont ces corps énergétiques ?*
- A quoi sont-ils reliés ?*
- Comment fonctionnent-ils ?*
- Et comment en prendre soin ?*

Lors de cette journée, nous aborderons tous les corps un à un :

Concernant le corps physique, nous parlerons :

- D'un rééquilibrage alimentaire*
- D'astuces pour commencer à cuisiner un peu différemment mais simplement*
- Des cures détox...*

Concernant les corps énergétiques :

- Après un point théorique, nous mettrons en pratique des exercices sous forme de soins méditatifs qui vous permettront : de prendre conscience de tous vos corps, de les nettoyer, de vous reconnecter avec vous-même, à votre lumière intérieure...*

*Karine Rousseau, Naturopathe, thérapeute holistique
4, rue du Marensin, 40180 Sagnac et Cambran*