


Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de cœur
Écoute, Toucher, Respiration, Expression, Conscience

Stage

Yoga/méditation/Transe

(Diète ou Jeûne)

5 jours de retraite

- 
- *Détoxiquer son organisme*
 - *Régénérer son corps et son esprit*
 - *Purifier ses pensées*
 - *Acquérir une notion de « qui-je suis? où suis-je? »*
 - *Faire l'expérience du lâcher prise, du renoncement, du détachement*
 - *Méditer, être en contact avec la nature*

Emma GRILLET
06.73.86.03.69

contact@emma-grillet.fr
www.emma-grillet.fr

Association ETRE : loi 1901 sans dépendance
sectaire, philosophique, religieuse, financière

Psychologie de l'éveil et de l'ouverture de cœur **Écoute, Toucher, Respiration, Expression, Conscience**

Ce stage répond à un besoin de détoxification corporelle, cellulaire et de revitalisation énergétique. Ainsi qu'une reliance à la source d'amour

Dans un cadre sécurisant les activités de nettoyage vont permettre à notre corps, notre esprit, notre cœur, d'être en contact avec notre façon de nous nourrir dans notre vie. Par un travail de désencombrement, source de clairvoyance et de lucidité, nous pourrions découvrir quelle est notre vraie faim...

Les outils : Yoga, méditation, pratiques énergétiques, relaxation, danse, respiration consciente, silence et partage

Dates : Du Samedi 7 Juillet 10h00 au Mercredi 11 Juillet 2012 16h00

Coût : 60€/jour

Animation : Emma GRILLET (Infirmière/thérapeute trans-personnel)

Lieu : Saint-Claude et ses environs: (Jura)

Logement sur place

Conditions : - Stage ouvert après entretien préalable

- préparation diététique une semaine avant le stage/**Jeûne non obligatoire**

- Signer les conditions d'engagements et d'éthiques du stage

- Si difficultés financières me contacter

Éthique : Cette pratique s'inscrit hors de tout dogme religieux ou sectaire, invite chacun à l'autonomie et respecte un cadre précis d'éthique.

*Que l'homme ne sépare pas ce que la vie et l'Amour ne tentent sans cesse
d'unir: la matière et l'esprit; l'homme et la femme; la terre et le ciel,
l'homme et Dieu, la passion et la compassion, le fini et l'infini...*

Catherine BENSARD

Pour tous renseignements, contactez

Emma GRILLET

06.73.86.03.69

contact@emma-grillet.fr

www.emma-grillet.fr

**Association ETRE : loi 1901 sans dépendance
sectaire, philosophique, religieuse, financière**