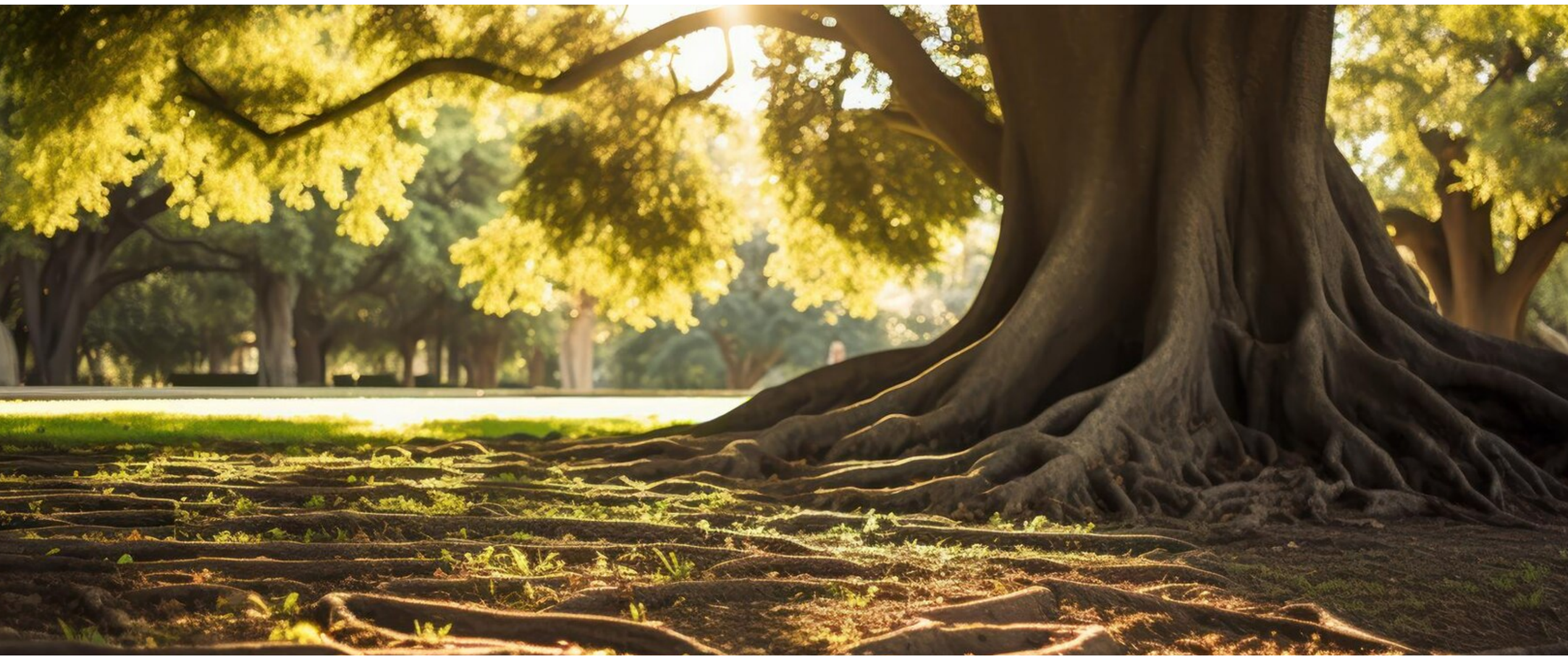
Domdebilies, association loi 1901 vous invite à découvrir l'atelier

ANCRAGE

RETROUVEZ VOTRE ÉQUILIBRE

6 AVRIL 2024
14H-17H



L'ancrage est la fondation de notre être, la clé de notre équilibre dans un monde en mouvement constant. C'est cette connexion vitale à la terre, notre ancrage qui nous donne la force de rester debout, semblable à un arbre qui puise sa résistance dans ses racines.

Si vous vous reconnaissez dans les situations suivantes, notre atelier est conçu sur mesure pour vous :

Vous sentez-vous souvent déconnecté, comme si vous « planiez » ?

Avez-vous des difficultés à rester ancré dans le présent ?

Est-ce un défi pour vous de gérer les tâches quotidiennes ou de concrétiser vos projets ?

Ressentez-vous une certaine maladresse physique, une tendance à la distraction mentale ?

Votre sommeil est-il irrégulier, trop peu ou trop abondant ?

Ces signes indiquent que votre ancrage peut nécessiter une attention particulière. Et c'est là que nous pouvons vous aider. À travers des méthodes éprouvées de postures et de visualisation, notre atelier vous enseignera à renforcer votre connexion à la Terre. Vous découvrirez comment trouver votre stabilité physique et émotionnelle pour naviguer avec assurance dans le flux de la vie.

REJOIGNEZ-NOUS POUR RETROUVER VOTRE CALME INTÉRIEUR ET VIVRE PLEINEMENT CHAQUE MOMENT.

LIEU :
1795 ROUTE DE TRAVILIÈS - 121 40 ESPEYRAC

INSCRIPTION:
DOMDEBILIES@GMAIL.COM
06 82 09 82 70