

Programme spécial à télécharger :

## **SORTIR DE L'EMPRISE DE LA PEUR**

3 Vidéos de yoga et 3 méditations spécifiques

Quand on est dans la peur ou sous stress, naturellement toute l'énergie monte à la tête et d'une certaine façon, on est complètement déconnecté du corps, comme si il n'y a plus que le mental et l'émotionnel qui tournent en boucle.

**Ces 3 pratiques complètes sont ciblées pour :**

- **Apaiser votre mental et votre système nerveux.**
- **Faire descendre toute l'énergie coincée à la tête à la Terre.**
- **Lâcher la vieille habitude de chercher à tout contrôler.**
- **Vous apporter confort et réconfort.**
- **Ressentir plus de sécurité intérieur et reprendre confiance.**
- **Retrouver de l'énergie et de la vitalité.**

Depuis cet état là, il devient possible de commencer à voir les choses autrement. Cela veut dire aussi, avoir de nouvelles idées. Et agir depuis là. Ce ne sont pas des nouvelles idées qui viennent du mental, mais qui viennent de cette qualité de connexion à soi. c'est comme si d'un coup, on commence à avoir des nouvelles pistes qui s'ouvrent, peut-être des choses auxquelles on avait pas pensé pour nous aider de sortir de cette situation délicate, peut-être sur le plan financier.

Chaque pratique complète dure environ 1h30 et est une vidéo enregistrée de cours Zoom que j'ai donné très récemment spécifiquement ciblé pour sortir de l'emprise de la peur. Chaque pratique comprend toujours une méditation de transformation de 30 minutes qui peut être faite seule ou bien suivie d'une pratique de yoga physique **accessible pour tous**. Pour chaque posture, je démarre avec une position basique pour les débutants à laquelle j'ajoute des variantes plus avancées pour les personnes plus expérimentées. Chacun peut trouver le niveau qui lui correspond.

**Je demande 49 frs pour ces 3 pratiques complètes que vous pourrez télécharger.**

Vous pouvez me régler par Twint au 079 458 00 39 ou par virement bancaire au nom de Catherine Brüscheiler à l'UBS à Nyon, IBAN : CH46 0022 8228 E011 8825 2

**Vous pouvez également offrir un BON CADEAU contenant ces 3 vidéos pour les personnes que vous connaissez qui sont en difficulté.**

