

Stage pour toutes et tous :

YOGA et VOIX

Dans un espace de sécurité et de bienveillance

Venez vivre une expérience de libération et d'épanouissement

Et boostez votre confiance en vous



Samedi 23 novembre 2019 de 9h30 à 17h

Donné par Lila Catherine Bruscheiler, Coach en Bonheur

La plupart d'entre nous ne sommes pas conscient de l'outil extraordinaire qu'est notre voix pour purifier notre système des vibrations négatives et des blocages énergétiques, pour se rebrancher sur notre nature intacte, pour nous réapproprier notre liberté intérieure d'être qui nous sommes vraiment, pour habiter notre corps, nous ancrer à la Terre et pour finalement nous ouvrir à notre plus haut potentiel et le vivre.

D'abord il nous faut retirer les couvercles que nous ont placé, consciemment ou inconsciemment, sur notre expression et sur notre voix. Du fait de l'éducation beaucoup d'entre nous avons comme retenu notre expression, étouffé notre voix, pour "ne pas déranger, avoir l'air comme tout le monde et rentrer dans le moule". En faisant cela, notre énergie vitale s'est réduite.

Le but n'est pas de faire des jolis sons. Le but c'est de pleinement VOUS retrouver grâce au corps et au son. Le but est de restaurer la voix libre comme l'énergie vitale dans son intégrité.

Il y a une grande puissance à récupérer quand nous nous autorisons à restaurer le naturel de notre expression tant dans la voix que dans tout le corps. Cela permet à la force vitale de couler harmonieusement à tous les niveaux.

Votre voix, votre expression, c'est votre pouvoir sur votre vie.

Nous utiliserons un yoga simple, l'expression du son avec de nombreux exercices et l'ouverture au lâcher prise. Toute cette journée sera une expérience de libération, d'empowerment, de réalignement à sa nature authentique ; finalement l'appropriation d'une nouvelle confiance en soi.

Prix : 145 frs (le nombre de place est limité pour assurer la qualité de l'encadrement)

Votre place est réservée uniquement après paiement du montant total du stage. Coordonnées bancaires : compte UBS à NYON, Catherine Brüscheiler, IBAN: CH46 0022 8228 E011 8825.2

Condition d'annulation : si vous souhaitez annuler votre inscription sans frais, cela est possible jusqu'à 21 jours avant la date du stage. Si vous annulez entre 21 jours et 10 jours, je conserverai la moitié de votre versement. Si vous annulez moins de 10 jours avant la date du stage, je conserverai le montant total du stage. Merci de votre compréhension

N'hésitez pas à me contacter pour tout renseignement au 079 458 00 39