

Je propose, le temps d'un week-end, une transmission sur les bases de l'énergie.

A travers des exercices ludiques, je propose d'expérimenter les outils que je transmets et de les pratiquer en toute autonomie au quotidien. Préservez son énergie vitale pour rester dans ses forces !

- J'aborderai avec vous les notions de base de l'énergie.**
- Comment elle fonctionne et comment elle interagit dans mon quotidien.**
- Comment me protéger énergétiquement tout au long de ma journée.**
- Comment préserver mon Energie vitale et l'entretenir.**
- Comment m'y prendre pour un ancrage efficace et durable.**
- Comment me libérer de situations qui m'alourdissent, m'empêchent d'avancer et d'être pleinement dans mes forces.**
- Comment couper les liens qui me sont inutiles après des échanges, discussions ou des séances professionnelles.**
- Comment faire pour nettoyer énergétiquement mon lieu de vie, mon bureau ou objets.**