

2 Cycles « détente profonde »

1 cycle de 10 séances accompagnement MLC©

1 cycle de 10 séances accompagnement MLC© et énergétique

Ouverture de ces 2 cycles à partir de 3 personnes suivant la demande. Possibilité d'être uniquement dans l'un ou dans l'autre suivant les besoins.

Séance tous les 15 jours ou toutes les 3 semaines, suivant l'intégration de la séance et le thème de la séance.

Le soir à 21H. Durée : 1H15.

Suivant la thématique, les enfants pourront suivre également et dessiner lors de la guidance. (gratuit pour les enfants)

20 € la séance. 200 € le cycle. 350 € les deux cycles. Possibilité de régler en 3 fois. Par virement ou par chèque. Avant le début du cycle. Réservation par téléphone.

Pour plus de renseignements : raphaellebell@gmail.com et 06 22 82 01 82

A distance avec l'application zoom à télécharger (gratuit)



Ces deux cycles ont été créés durant la période de confinement. Ils ont pour but de proposer aux personnes différents outils : respiration, relaxation, art-thérapie, visualisation, mudras, sonothérapie, MLC©, méditations, points d'acupression ... pour prendre soin d'elles et s'auto-accompagner dans leur quotidien.

Les mouvements MLC©, au centre de chaque séance, permettent d'entrer dans un état de conscience modifié, et d'entrer plus en profondeur au moment de la visualisation, de la méditation...

- Un cycle sera plus consacré aux mouvements MLC© et aux différents outils proposés en MLC© pour se connaître, se découvrir et s'auto-accompagner physiquement, émotionnellement, mentalement.

- L'autre cycle, tout en ayant les mouvements MLC© au centre sera plus énergétique, plus situé sur les corps subtils. Avec toujours la reliance : corps, âme, psyché.