



CREER SA VIE

Cycle de 6 ateliers de 2h ciblés sur la guérison intérieure

Dr Brigitte Steichen

Apprendre à sortir du stress, des émotions de survie qui épuisent le système nerveux, se reconnecter avec la Joie profonde qui nous habite, devenir pleinement conscient de qui nous sommes et aspirons à être et nous reconnecter à la Force qui donne vie à la Vie est le but de ces ateliers. A chaque instant de notre vie nous créons ; en avoir conscience nous permet de choisir l'horizon vers lequel nous voulons marcher...

Les outils utilisés :

Méditations : Pleine Conscience et Méditations de Guérison (basées sur l'unification de la pensée orientale et occidentale, s'appuyant sur l'approche quantique et les neurosciences développées, entre autre, par Joe Dispenza, Gregg Braden)

Dynamique des chakras : Les Chakras sont de véritables ponts entre la matière et l'énergie constituant notre espace corporel et l'espace du cosmos ou du Champ Quantique. Le but de la pratique est de les nettoyer, les dynamiser et les aligner.

Psychologie Energétique : Se pratiquant avec facilité sur soi même vous apprendrez 2 de ces approches, l'**EFT** Emotional Freedom Technique et la **TAT** Tapas Acupressure Technique

Théorie : Une approche théorique synthétique de la pensée orientale et occidentale, de la pensée jungienne, de la physique quantique, de l'épigénétique et des neurosciences commencera chaque atelier. Avoir la compréhension de ce que nous faisons est un premier pas vers la conscience et donne tout son sens à l'expérience vécue. Après il ne reste que la pratique.... De l'espace préservé à chaque moment du quotidien.

Déroulé des ateliers

Chaque atelier commence par une courte introduction théorique et inclut une pratique méditative.

Le premier atelier ciblé sur le Pouvoir de l'Instant Présent permet de connecter avec la Pleine Conscience et « d'habiter » son espace corporel. Il soutient la guérison du premier besoin relationnel « J'existe »

Le deuxième atelier ciblé sur l'approche quantique permet d'expérimenter l'espace qu'occupent les chakras dans le corps en connexion avec l'Aura et le Champ Quantique. Il soutient la guérison globale de l'individu par l'énergie de Vie.

Le troisième atelier, ciblé sur les mécanismes du cerveau, permet de travailler sur les systèmes de défenses, les croyances, les émotions et introduit la pratique de l'EFT. Il soutient la guérison du deuxième besoin relationnel « Je me sens aimé tel que je suis »

Le quatrième atelier approfondit le troisième et introduit la pratique de la TAT. A nouveau, il soutient la guérison globale de l'individu par l'énergie de Vie.

Le cinquième atelier, principalement méditatif est centré sur l'ensemble de la guérison intérieure et l'importance de la glande pinéale.

Le sixième atelier, synthèse des méditations apprises, est centré sur la création de sa vie.

Détails pratiques

Au 127 boîte E rue de Percke 1180 Bruxelles

Maximum 6 personnes ; pas de pré-requis

200 € pour le cycle

50 € par atelier individuel

Dates : le mercredi soir de 18h30 à 20h30 les 23/01,13/02, 13/03, 10/04, 15/05 et le 05/06/2019

Contact : Brigitte.steichen@gmail.com ou 0479 82 91 61

<http://brigitte-steichen.com>