



STAGE 1

Se connecter pleinement à Soi ou L'Art de Se Prioriser



Puisque tout commence par nous, vous apprendrez lors de ces 2 jours à vous prodiguer des **auto-soins énergétiques** et irez à la rencontre de **votre enfant intérieur**. Vous pourrez ainsi apprendre à vous prioriser et à vous apporter cette **autonomie d'amour**.

✨ **Un week-end pour vous reconnecter à votre essence, vous prioriser et avancer sur votre chemin dans la bienveillance et la joie.** ✨

Pourquoi est-ce important d'apprendre à se faire des auto-soins énergétiques ?

C'est un **acte profond d'amour à soi**. En prenant soin de notre bien-être global, nous purifions notre énergie, équilibrons nos émotions et renforçons notre santé physique. Cette pratique nous connecte à notre propre essence et nous rend plus résilients face aux perturbations extérieures. L'auto-soins énergétique est un **outil puissant** pour une vie plus harmonieuse, saine et épanouissante.

Pourquoi est-ce important de se reconnecter à son enfant intérieur?

Cela permet de retrouver **joie, authenticité et spontanéité**. L'enfant intérieur incarne la part libre de contraintes, vivant les émotions avec intensité. En renouant avec lui, nous redevons capables de **rêver, jouer et vivre pleinement l'instant présent**. Cette connexion nous aide à guérir nos blessures émotionnelles et à nous libérer des attentes sociales, rétablissant un équilibre intérieur.

Se reconnecter à son enfant intérieur, c'est se recentrer sur l'essentiel et vivre avec plus de légèreté et de plaisir.

Prérequis :

✓ Engagement envers soi-même : **avoir la volonté et l'envie de s'ouvrir au changement et de se prioriser enfin.**

Programme sur 2 jours :

- Méditation guidée
- Apprendre à ressentir l'énergie et réaliser un **auto-soin** (méridiens, chakras, différents corps)
- **Reconnexion à son enfant intérieur** : lui prodiguer des soins, apprendre à l'écouter et le choyer

Modalités :

✉ Inscription par téléphone ou email : johtranchant@gmail.com

💰 **Coût** : 290€

👉 **Votre inscription sera validée** à réception d'un acompte de 90€ (chèque ou virement à l'ordre de Johanna Tranchant). ⚠ **L'acompte ne sera pas restitué en cas d'annulation de votre part à moins de 2 semaines avant le stage.**

🥗 **Pause déjeuner ensemble** : chacun.e amène son pique-nique ! 😊

📍 **Lieu de stage :**

2 Avenue des Chênes - Domaine de Carheil, **44630 Plessé**

⚠ **En cas de nombre insuffisant de participants, le stage sera reporté.**

☎ **Pour toute question, contactez Johanna** : 06.99.74.84.82