

**Du Nouveau
Pour
Les fêtes**



Atelier Relaxation

« Pour un retour à soi-même »

Le but de cet atelier est de vous apprendre comment utiliser la résistance dans le mouvement, pour assouplir quasi instantanément votre corps sans douleur ou risque de blessure. Grâce à la résistance utilisée à chaque mouvement, le tissu conjonctif est libéré des cristaux qui le saturent. Le corps se métamorphose alors de façon quasi instantanée et se relaxe. On retrouve souplesse et légèreté.

Nous travaillerons aussi la respiration consciente, primordiale pour une bonne oxygénation du corps et de la boîte crânienne, ce qui permet l'apaisement des pensées. La qualité de la respiration est primordiale pour mieux gérer le stress, notamment chez les personnes hyper-sensibles.

Puis nous finirons avec une méditation guidée, afin de potentialiser les bienfaits du travail précédent et que vous repartiez régénéré et léger.

Les outils que je vous transmettrai seront adaptés à chacun. Leur simplicité vous permettra, de trouver rapidement votre autonomie afin de pouvoir continuer chez vous cette nouvelle conscience de vos besoins et de votre corps.

Le travail se fera en petit groupe de **7 personnes maximum, 5 minimum** et il est ouvert aux enfants.

Pour vous inscrire, merci de renvoyer votre chèque à l'ordre de **Sandrine Duran**, en indiquant toutes vos coordonnées (**Nom, mail, numéro de téléphone**) ainsi que la date souhaitée (voir au dos).

Sandrine Duran

Née autiste (syndrome d'Asperger), je me suis longtemps demandé ce que je faisais sur cette planète et à quoi pouvait servir la parole. Alors je suis restée dans ma bulle, ne m'exprimant essentiellement qu'après des animaux ou par la musique.

Et puis ma vie a totalement basculé à l'âge de 22 ans. Un grave accident de cheval m'a plongé dans un coma profond. Nous étions en 1990. À mon réveil, une expérience initiatique qui va durer 28 ans a commencé. Forte de ce long chemin ou j'ai connu la souffrance physique et psychologique, et une vie somme toute infertile, j'ai commencé à me relier de plus en plus à ces mondes, ces êtres etc, que j'avais reconnectés pendant le coma.

En 2008, j'ai eu le bonheur de faire la rencontre d'un homme fabuleux, Bob Cooley, auprès duquel j'ai découvert le Tissu Conjonctif. Véritable matrice que l'on connaît encore moins que le cerveau et qui pourtant est une trame mère-veilleuse à l'origine de nos corps. Puis en 2013, j'ai croisé la route d'une guérisseuse formidable, Gisèle. Elle m'a transmis son don et validé ce que je pensais et sentais depuis toujours : il existe d'autres formes d'énergies, qui sont extrêmement toxiques et nous empoisonnent.

Pour être tenu informé des ateliers, conférences etc, merci de vous inscrire à la newsletter sur le site web, ou de vous abonner à ma page facebook : www.facebook.com/Gedenon/

Chaque atelier dure environ 2h et coûte 45€.

Dates : 24 déc de 10h à 12h / 29 déc 10h à 12h / 1er fév de 17h à 19h / 23 fév de 10h à 12h. D'autres dates seront proposées pour 2019.

Possibilités de faire un atelier pour un groupe de 6 personnes mini à une date que l'on choisira ensemble (Amis ou entreprises, merci de me contacter).

2 rue Bertrand Geslin – 44000 Nantes
tél : 02 40 35 42 93 – www.bodysoulwellness.fr
Siret : 448 304 404 00066

« Membre d'une Association agréée – le règlement des honoraires par chèque »