



## Mes boîtes d'ateliers

La conception des boîtes d'ateliers est une invitation à se découvrir à travers des outils dans des domaines qu'on ne maîtrise pas toujours.

C'est pourquoi ces ateliers sont classés dans un ordre réfléchi afin de vous faire progresser boîte après boîte :

La connexion aux énergies telluriques terrestre et cosmique, canaliser son esprit et mental, s'écouter soi et son intuition, comprendre le mécanisme du stress et se détendre, la vigilance du mental avec ses pensées, les croyances limitantes, le chemin de vie, comprendre ses capacités pour mieux les utiliser, se nourrir d'énergie positive, son état intérieur, le karma et des pratiques d'exercices.

L'idée est que vous puissiez piocher dans la boîte que vous avez besoin, au moment où vous en avez besoin.

Et pour ceux qui le souhaitent, dans certains ateliers, un nettoyage énergétique concernant la thématique de l'atelier sera fait (votre consentement sera demandé lors de l'atelier).

### **Boîte 1 : La relaxation par l'ancrage**

Apprenez les techniques de relaxation par l'ancrage avec des exercices concrets, à pratiquer partout y compris sur votre lieu de travail.

### **Boîte 2 : La méditation facile pour tous**

Nous méditons tous les jours sans le savoir !

Venez découvrir des façons de vous relaxer en méditant d'une manière simple et accessible à tous. Il est possible de méditer sans rester immobile...

### **Boîte 3 : Développez votre intuition 1**

L'intuition est notre GPS interne. Apprendre à l'utiliser, à le ressentir, à faire confiance à votre instinct est nécessaire pour une vie plus harmonieuse avec vous-même.

L'intuition n'est pas un jugement. C'est ressentir ce que vous pensez être juste au moment présent sur un acte, une situation présente, un événement à venir. C'est un excellent mode de protection et lien avec l'abondance. Un moyen de se mettre en garde contre un danger imminent ou lointain.

### **Boîte 4 : Développez votre intuition 2 (nécessite d'avoir fait l'intuition 1)**

Cet atelier nécessite d'avoir fait le développement de l'intuition 1. Apprendre à utiliser votre intuition est très important. C'est pourquoi j'y consacre deux ateliers avec beaucoup d'exercices pratiques.

Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique sur l'intuition sera fait.

### **Boîte 5 : Gérez votre stress au quotidien**

Découvrez les techniques pour gérer son stress au quotidien. Trucs et astuces pour réduire son stress à court et long terme.

Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique sur le stress sera fait.

### **Boite 6 : L'impact de vos pensées**

Le pouvoir des mots, des pensées et des réactions que cela génère de façons conscientes et inconscientes.

Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique sur vos émotions négatives sera fait.

### **Boite 7 : Les Croyances limitantes**

Les limitations qui vous empêchent d'avancer, d'être libre de faire ce que vous voulez. Une ouverture sur un monde de possibilité, une découverte des limitations en tout genre.

Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique sur vos limitations sera fait.

### **Boite 8 : Le chemin de vie**

Cet atelier consiste à travailler, à réfléchir, à comprendre, à définir, ce que vous souhaitez dans votre vie. Votre chemin de vie. Durant une heure, vous aurez un exercice qui vous permettra de prendre conscience de tout cela, de votre parcours, de ce que vous acceptez ou non dans votre vie et d'amorcer un changement en douceur.

### **Boite 9 : Les capacités extra-sensorielles du corps**

Le corps humain du point de vue énergétique : l'aura, les différents canaux (voyance, médiumnité, ...) Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique de vos canaux sera fait.

### **Boite 10 : Les chakras et leurs rôles**

Découvrez le pouvoir des chakras, leurs fonctions et comment les sublimer.

Et pour ceux qui le souhaitent, un nettoyage énergétique de vos chakras sera fait.

### **Boite 11 : Mandala**

Symbole du SOI, de son état intérieur. Sur le thème de la détente, la relaxation, venez créer votre propre mandala et découvrez votre état intérieur à travers les couleurs.

### **Boite 12 : Maison Intérieure**

Cet atelier consiste à voir votre état général, émotionnel, mental par le biais d'une maison. Votre Maison intérieure, c'est Vous-même.

### **Boite 13 : Le karma**

Le karma dans ces grandes lignes et les actes de rédemptions pour le changer positivement.

Et pour ceux qui le souhaitent, une demande sera faite pour s'alléger d'une mauvaise action.

### **Boite 14 : Le ressenti express**

Venez à la découverte de votre énergie et toucher votre aura. Les prémices du toucher éthérique.

### **Boites 15 à 20 : Pratiques d'exercices réparties entre les thèmes**

Relaxation, cohérence cardiaque, maison intérieure, respiration, auto-massage pieds visage mains, intégrations des émotions positives.

Tarifs : 20 € l'atelier d'1 h - 360 € le package des 20 boites d'ateliers

[www.alinenergie.fr](http://www.alinenergie.fr) Tel : 06.35.39.76.03. ou [contact@alinenergie.fr](mailto:contact@alinenergie.fr)