

L'atelier Bien-Être



Anne So'Litho
Lithothérapeute

Nombre de participant(e) : 4 à 6 personnes

Durée: 2 à 3H (selon le nb de participant)

Tarif : 30€/pers*

*40€/pers si moins de 4 pers et forfait kilométrique en supplément au delà de 15 km autour de Saulnot

Un Bon cadeau offert à l'hôte(sse) à valoir sur une prestation ultérieure

Programme :

Relaxation Samatha

Voyage autour du lâcher prise et de la confiance en soi où se mêlent techniques de respiration et de visualisation. Le but est d'apporter à chaque participant une détente globale, ainsi qu'un relâchement des tensions émotionnelles et mentales présentes. La séance se termine par un bain sonore avec calices en cristal (zone chakras : racine/sacré/plexus solaire ou plexus solaire/ cœur/ gorge ou gorge/3ème œil/coronal) et carillon.

Soin énergétique "massage haut du corps"

Le soin énergétique rééquilibrant se fait par un massage du dos/ bras main avec une huile de massage bio . Il comprend un soin énergétique avec des pierres et bain d'énergie pour l'harmonisation de vos centres énergétiques; tourmaline, améthyste, sélénite et 7 chakras (énergies positives, détente et ancrage).

Rééquilibrage des polarités Isis Osiris et luminothérapie

Technique qui consiste à rééquilibrer les énergies du corps physique, des organes et des différentes couches énergétiques de l'aura à l'aide de pyrites. Chacune de ces pierres présente une polarité différente en fonction du type de surface; La plus piquante, appelée Osiris est de polarité masculine (principe Yang) la plus lisse, Isis, est de polarité féminine (principe Yin). Il est combiné et accompagné d'une relaxation guidée avec luminothérapie PSIO®: Positivismisme ou énergie vitale.

Initiation au mandala positif

Le mandala vient d'une très ancienne langue indienne, le sanskrit. « Mandala » signifie cercle. Ce n'est pas un simple dessin, les mandalas ont de nombreuses vertus! Ils agissent autant au niveau psychique, physique, psychologique et spirituel. En coloriant un mandala, vous vous retrouvez seul(e) avec vous-même, c'est souvent lors de ce moment de calme intérieur que des solutions apparaissent pour résoudre vos problèmes.

Je vous explique tout durant cette initiation, il suffira de laisser parler votre créativité intérieure.

Petits conseils pour un Atelier Bien Être réussi

Création d'une ambiance positive, chaleureuse et sereine :

Laissez votre quotidien à la porte pendant deux heures minimum : le travail, les enfants, votre conjoint et d'autres sources, comme votre téléphone portable par exemple (en mode silencieux) pouvant vous obliger à ne pas profiter de cette séance pleinement.

Prévenez vos proches afin qu'il n'y ait pas ou peu d'interruption lors de l'atelier.

Prévoyez une tenue confortable et surtout de la bonne humeur.

Création d'un espace bien-être temporaire (si la place le permet) :

★ 1 pièce pouvant accueillir les participant(e)s avec leur tapis

★ 1 pièce particulière pour le massage (si possible bien chauffée en hiver)

- Tapis yoga ou sport (à apporter par le participant)*
- Très grande serviette (à apporter par le participant)*
- Plaid pour l'hiver ou si vous êtes frileux(se) (à apporter par le participant)*
- Chaise longue ou fauteuil (si possible à fournir par l'hôte(esse))*
- Lumière tamisée

Le reste est apporté par mes soins

- Bougies
- Diffuseur + d'huiles essentielles
- Musique douce / enceintes
- Pierres naturelles
- Mandalas
- Feutres
- Lunettes et casque Psio®
- Table de massage
- Huile de massage bio



*Dans le respect des gestes barrières prescrits par les mesures sanitaires actuelles (COVID19)

INSCRIPTION pour un Atelier Bien Être : anneso.litho@gmail.com
ou par messenger via la page facebook : [Anne-So'Litho](#)

