



EQUILIBRE & BIEN ETRE

L'association vous propose un atelier sur le
La découverte des énergies dans les chakras

Aux dates suivantes le dimanche :

15 novembre 2026 – 13 décembre 2026

10 janvier 2027 – 28 février 2027

10h00 à 13h00

Déroulement de l'atelier

Pendant les méditations nous avons découvert l'accueil des chakras.
L'association vous propose de découvrir l'énergie dans chaque chakra en développant les points suivants :

- **Première partie** : présentations des chakras, localisation, comment interpréter les énergies.
-
- **Deuxième partie** : Je présenterai l'activité énergétique sur les personnes qui le souhaiterons. Le but est de vous équilibrer chaque chakra et voir les ressentis que vous pourriez avoir suite à cette expérience.

Pause 15 mn

- Continuation de la deuxième partie en fonction des personnes volontaires.
- **Troisième partie** : Accueil de tous les chakras par la pratique d'une méditation. (Avoir l'habitude de méditer).

La participation est de 50 €. Nombre de participants minimum 4 maxi 6.

EQUILIBRE & BIEN ETRE
14, Square Alphonse Laveran
77410 CLAYE SOUILLY

Michel RICARD Tél : 06 80 21 84 16
email : equilibre.bien.etre.1@gmail.com
www.equilibreetbienetre.info