

Comment as tu dormi cette nuit ?

Combien de personnes proches de toi se plaignent d'un mauvais sommeil ?

Beaucoup, autour de moi, nous pouvons dire que c' est le mal de notre siècle et de notre société avec les douleurs du dos.

C' est la raison pour laquelle j' ai créé ce programme, j'aime commencer l' année en posant de bonnes habitudes et les garder bien sur !

Ce programme je le souhaite simple et efficace, nos vies sont déjà surchargées, ce que je vois par simple, c' est arriver facilement à un changement de conscience, ces 15 ou 20 minutes vont te permettre de vivre ta journée sous un autre angle, te mettre sur les rails de la connexion avec une dimension plus grande que toi.

Lorsque tu changes ton énergie tu changes ta vie et ton sommeil.

Ce programme est approprié aux personnes qui veulent vivre une transformation profonde avec plus de conscience, confiance, joie, sagesse, calme et vitalité.

Trois semaines, trois thèmes

1ere semaine  
Sentir écouter

2eme semaine  
Accéder à la paix intérieure

3eme semaine  
Connecter avec ton être supérieur

Le réveil et le sommeil sont reliés, d' ailleurs connais tu ce proverbe ?

“Comme on fait son lit on se couche” nous devons assumer les conséquences de nos actes.

Chaque matin nous allons démarrer notre journée en visio à 7 heures “ Du bon pied ” avec diverses techniques physiques, respiratoires, méditatives... Mais notre journée et notre sommeil dépendent de nombreux paramètres, l'alimentation, les pensées, l'équilibre du système nerveux et comme nous sommes surtout des êtres uniques, il est important d' avoir des solutions individuelles..

Le sommeil est différent d' une personne à l' autre, certaines trouvent le sommeil facilement à 22h d' autres à minuit ou 3h matin puis se réveillent à 4h chaque nuit, j'ai voulu une approche plus holistique, globale et personnalisée à chaque besoin, c'est la raison pour laquelle j'ai le plaisir et l' honneur d' inviter Isabelle Allamel praticienne en médecine traditionnelle chinoise et vietnamienne à intervenir ponctuellement pour te communiquer de précieux conseils, après 4 ans de formation rigoureuse et un séjour de 2 semaines en immersion au Vietnam, son approche est centrée sur l'individu avec une attention particulière à l'équilibre entre le corps et l'esprit. L'approche holistique de cette médecine offre aussi différents outils tels que la moxibustion, les ventouses, les électrodes, la pharmacopée chinoise pour offrir des soins complets et efficaces.

Chaque jour la vidéo te sera envoyée par email puis un audio ou une vidéo pour le soir, du lundi au vendredi, dans le confort et le choix de ton lieu préféré.

Le tarif est 69€  
du 6 au 24 janvier  
Un beau cadeau à t'offrir ou à offrir.

Contacte moi directement  
Whatsapp: +33603249723  
Courrier: marie.laure.lasry@gmail.com