



# Atelier Expansion de Conscience

Samedi 10h-17h à L'atelier du Bien Être, Prades-le-Lez

## 1. Déroulement de l'atelier :

- Présentation Atelier / Participants
- Préparation à l'expansion de conscience n°1
- Expansion de conscience, visualisation de l'histoire personnelle, ouverture des mémoires
- Réparation, pardon
- Pause repas (repas obligatoire au restaurant du lieu cuisine végétarienne et bio)
- Préparation à l'expansion de conscience n°2
- Expansion de conscience, visualisation de l'histoire personnelle, ouverture des mémoires
- Réparation, pardon, ouverture du potentiel infini
- Intégration, ancrage
- Partages

## 2. Dates et périodes explorées :

Lors d'un l'atelier 2 périodes de vie sont explorées, il est conseillé de faire le cycle de 3 ateliers qui englobe toute la période de vie, de la naissance à aujourd'hui. Il est possible de faire un atelier ponctuellement. L'ordre n'a pas d'importance.

**1<sup>er</sup> atelier** : 18-25 ans et 25 à Aujourd'hui

**2<sup>eme</sup> atelier** : 6-11 ans et 11-18 ans

**3<sup>eme</sup> atelier** : 0-6 ans et 6-11 ans

**Lieu de l'atelier** : 8 Av. des Baronnes, 34730 Prades-le-Lez

**Tarif** : 110 euros

### 3. Informations utiles avant l'Atelier

Merci de vous présenter 15 min avant l'heure afin de débiter l'atelier à 10h

Les expansions se pratiquent assis sur une chaise, si vous êtes plus confortable assis au sol des tapis de yoga sont a disposition prévoyez 1 coussin.

#### Prévoir :

- . Une tenue souple et confortable
- . Un plaid pour vous couvrir
- . Un cahier dédié aux ateliers pour prendre des notes de vos voyages
- . Un cahier ou feuilles de dessins + crayons de couleurs, feutres ou pastels
- . Une bouteille d'eau

24h avant l'atelier d'expansion de conscience, il est impératif de ne pas avoir consommé d'alcool ou de toxiques et conseillé d'avoir un régime végétarien.

Il est impératif de réserver pour participer aux ateliers, les places sont limitées. Réservation par acompte en ligne sur le site [www.lejardindesophia.com](http://www.lejardindesophia.com), un mail de confirmation de votre inscription vous sera envoyé !

Clôture des règlements sur place avant l'atelier merci de préparer l'appoint, espèces ou chèque

Pour toutes questions complémentaires n'hésitez pas à me contacter [chris.lejardindesophia@gmail.com](mailto:chris.lejardindesophia@gmail.com)

Dans la joie de vous retrouver et de vous accompagner dans cette belle et profonde expérience !

De tout cœur

Christelle

