



## Fiche d'inscription à l'atelier

### Se connecter à soi et aux énergies de la nature

**L'atelier : samedi 21 septembre 2024 - Rendez-vous à 14h - Atelier d'environ 2 h (sans le temps de transport)**

À l'instar des végétaux dont la sève retourne à la Terre pour passer l'hiver, nous allons nous tourner vers notre intérieur pour voir se qu'il s'y passe. L'équinoxe d'automne est le moment propice pour chercher l'équilibre et l'harmonie pour se préparer à l'hiver.

Cet atelier vous permettra de relâcher les tensions du corps, faire circuler l'énergie, apprendre à se connecter à la Terre, à s'ancrer, il y aura également du "nettoyage énergétique".

#### **Lieu :**

L'atelier aura lieu en extérieur au Laus à Cervières. Un covoiturage sera organisé depuis Briançon ou RDV directement au Laus.

*En cas de mauvais temps l'atelier sera reporté à une date ultérieure*



**Nom & Prénom :**

**Adresse mail :**

**Numéro de téléphone :**

#### **Affaires personnelles à emmener :**

- Un tapis de sol pour s'asseoir et se coucher
- Un plaid si vous souhaitez vous couvrir (il va y avoir une pratique allongée qui va durer au moins 30 min)
- Un bandeau pour les yeux (type bandeau de voyage)
- Une tenue confortable, des vêtements assez chauds en fonction de la météo du jour
- De l'eau

#### **Participation financière :**

**20 euros**

Peut être réglé sur place le jour de l'atelier.

Règlements acceptés : espèce, chèque

#### **Me contacter / en savoir plus**

*Déborah Ruhland - Thérapeute holistique*

 06.77.05.86.11

 deborahruhland@outlook.fr

 [www.deborahruhland.fr](http://www.deborahruhland.fr)

  Au cœur de l'énergie - Deborah Ruhland

