

CYCLE « Harmonisation des chakras aux bols »

Le mot chakra nous vient du sanscrit et signifie roue ou disque. Les chakras sont des centres énergétiques par lesquels passent l'énergie vitale, aussi nommée Chi en Chine, Qi au Japon, ou Prana en Inde. Transmis par la médecine traditionnelle Indienne il y a plus de 5000 ans, les chakras seraient au nombre de 88000 sur l'ensemble du corps humain. Mais on dénombre essentiellement sept chakras principaux, situés de bas en haut de la colonne vertébrale. L'énergie passe ainsi d'un chakra à l'autre et crée un champ énergétique autour de la personne. Ils alimentent et sont alimentés par l'énergie du corps dans son ensemble, sur le principe des vases communicants. Un chakra témoigne de notre vitalité et de notre ouverture face à l'expérience du vivant.

L'origine des bols dans le Bouddhisme viendrait du chamanisme. Les recherches montrent que les bols tibétains sont apparus il y a 5000 ans av. JC. Provenant des régions himalayennes (Tibet, Népal, Bhoutan...), on pense qu'ils étaient utilisés par des moines tibétains dans le but d'entrer en méditation. Ces bols sont conçus selon un savoir-faire ancestral transmis de génération en génération.

Il ne faut pas longtemps au chant du bol pour instaurer chez l'auditeur des états de conscience altérés. Les effets du son et de la vibration ressentie améliorent la fixation de l'attention et aident à atteindre un état de détente plus rapide et plus profond.

Sur le plan physique, le mouvement oscillatoire des ondes sonores produit par le bol est ensuite propagé par le système osseux à tout le corps. L'eau constituant essentielle du corps est elle aussi mise en vibration par les ondes du bol qui se transmettent ainsi à toutes les cellules. Les bols chantants tibétains stimulent le corps dans son processus d'auto-guérison. Ils permettent d'évacuer les tensions qui nous nuisent au quotidien.

L'harmonisation et l'équilibre des chakras pour retrouver la vitalité, renforcer l'immunité, et fluidifier l'énergie du corps physique et des corps subtils.

Nous nous rencontrerons une fois par mois, pour une méditation guidée. Nous travaillerons sur chacun de nos chakras au fil des mois pour finir avec une harmonisation globale. Une harmonisation à l'aide des vibrations des bols, de l'apprentissage de la respiration, ainsi que de la visualisation et de la compréhension de nos blocages. Un temps de pause que l'on s'accorde dans notre quotidien.

Rencontres

Un atelier par mois de 1h le Samedi de 10h30 à 12h – 14 Mars – 4 Avril – 25 Avril – 16 Mai – 13 Juin – 27 Juin – 27 Juin – 11 Juillet – 29 Aout – 26 Septembre
Soit un cycle de 9h.

Contenu

- ✓ Initiation à la connaissance des 7 principaux chakras
- ✓ 9 méditations guidées au fil des chakras

Tarif

180€ pour le cycle, réglable en neuf chèques de 20€, ou un règlement de 180€ en espèce.

Le matériel à prévoir

- Un coussin de méditation (si vous en avez un)
- Un plaid

Lieu des rencontres

Cabinet Ness Harmonie – Lieu-dit Les Fromalières – 49170 Saint Martin du Fouilloux

La participation à ce Cycle d'harmonisation implique votre engagement sur les 9 ateliers. Pour toute absence le cours vous sera envoyé par mail ainsi qu'un audio de la méditation pour la refaire chez vous.

Ness harmonie - Vanessa BERRUÉ – Les Fromalières – 49170 St Martin du Fouilloux – 06.60.93.24.97
vanessa@nessharmonie.fr – www.nessharmonie.fr – Siret 81774911200014

CYCLE « Harmonisation des chakras aux bols »

Fiche d'inscription

Cette fiche d'inscription est à faire parvenir dûment complétée et accompagnée du règlement à l'ordre de Vanessa BERRUÉ, en main propre ou à l'adresse suivante :

Vanessa BERRUÉ
Les Fromalières
49 170 Saint Martin du Fouilloux

Ce formulaire d'inscription est un engagement contractuel entre :

Vanessa BERRUÉ
Les Fromalières
49 170 Saint Martin du Fouilloux
Tel : 06 60 93 24 97
N° Siret : 817 749 112 000 14

Et le participant ou la participante ci-dessous nommé(e) :

Nom :
Prénom :
Adresse :

N° de téléphone portable :
Email (*merci d'écrire lisiblement*) :
Date et lieu de naissance :

J'ai pris connaissance et accepte les conditions de participation accompagnant cette fiche d'inscription.

Fait à :

Le :

Signature avec la mention manuscrite « Lu et approuvé, bon pour accord » :