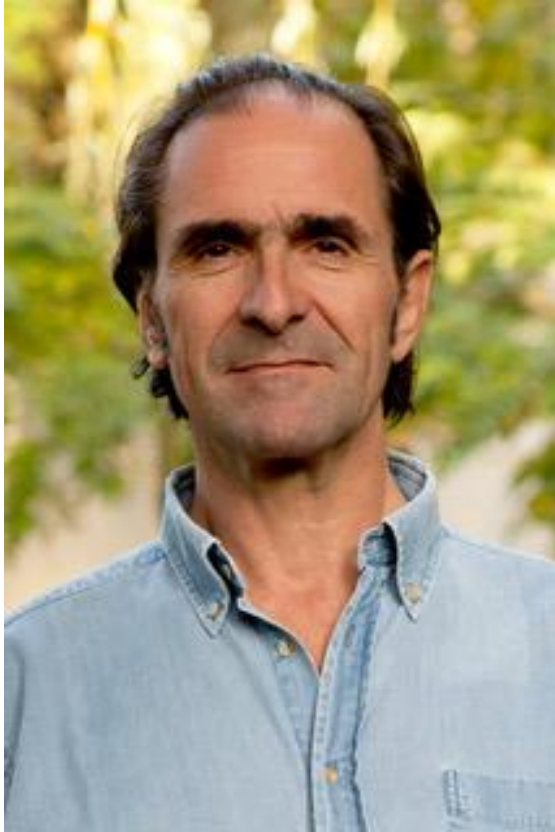


## Atelier « Apprivoiser mon mental »



Les 24 et 25 septembre 2022 de 10h à 17h à l'Oasis Ahmara

Notre mental est notre meilleur ami car il nous permet de comprendre, d'organiser, de réfléchir, d'apprendre.

Mais il a 2 gros défauts :

- il nous emmène sans cesse dans le futur ou dans le passé au lieu de nous laisser vivre l'instant présent ;
- il ne fonctionne que par rapport à ce qu'il sait et croit légitime de nous empêcher d'innover.

Parmi les nombreuses techniques, philosophies, pratiques qui permettent de nous libérer de ces systèmes et de ces schémas

Alfred et Pascal vous proposeront un peu de théorie et beaucoup de pratique, **principalement autour de 3 grands thèmes :**

- Libération quantique
- Cercle de pardon
- Méditation, hypnose, ancrage

Ces 2 journées se dérouleront durant un week-end, à la campagne, dans un cadre propice.

**Alfred et Pascal** sont tous les 2 thérapeutes holistiques, ils proposent des séances individuelles, des ateliers, des cercles et des formations. Leurs pratiques quotidiennes individuelles et leur habitude de travailler ensemble depuis plusieurs années, les ont naturellement conduits à vous proposer ces

### **2 journées d'exploration et d'acquisition de ressources et d'outils qui vous permettront :**

- de libérer et d'accueillir les mémoires émotionnelles cristallisées, que votre mental à intellectualisées ;
- de vous libérer des poisons que sont la rancœur et la rancune, qui vous empêchent d'avoir un cœur aimant ;
- d'appivoiser votre mental, comme on apprivoise un animal sauvage avec patience et persévérance ;
- de vous permettre de remplacer les hormones de peur et de stress par des hormones de bien-être et de plaisir.

La libération quantique et le pardon ont toutes 2 des origines toltèques par Don Miguel Ruiz (auteur des 4 Accords toltèques entre autres)

### **Comment utiliser l'espace du cœur pour apaiser votre corps et votre mental ?**

- Participation : 190 € par personne.
- Adresse : Oasis Ahmara, 33190 Gironde-sur-Dropt
- Pour tout renseignement et inscription, contacter :  
Pascal Bernagaud : 06 75 39 94 45  
Alfred Delsinne : 06 61 52 77 52