

L'union des sens, Géobiologie



Atelier « L'union des sens »

Ressourcement naturel

- Initiation au travail avec des baguettes (rod masters)
- Entrer en contact avec le lieu, les arbres, l'oasis bleue
- Ressentir ses énergies

Ce qui se passe Avant / Après

Programme de l'atelier :

Connexion à la terre.

Courte méditation sur son ambiance intérieure basée sur la respiration.

Travail sur l'ancrage.

Travail de lâcher prise (marche consciente pieds nus ou en chaussures, puis marche en guidance à deux).

Relâcher, se détacher, s'enraciner, se faire confiance, faire confiance à l'autre.

Ce travail est important pour l'utilisation des baguettes qui seront notre outil de travail.

Quels liens je fais avec mon poste, ma fonction, mes collègues ?

Atelier utilisation des baguettes permettant de détecter failles, veines d'eau...concentration et attention.

Pour finir, rencontre avec les arbres avec différents outils (mains, corps, baguettes...). Lâcher prise. Une belle surprise pour les participants.

Durée : 2h