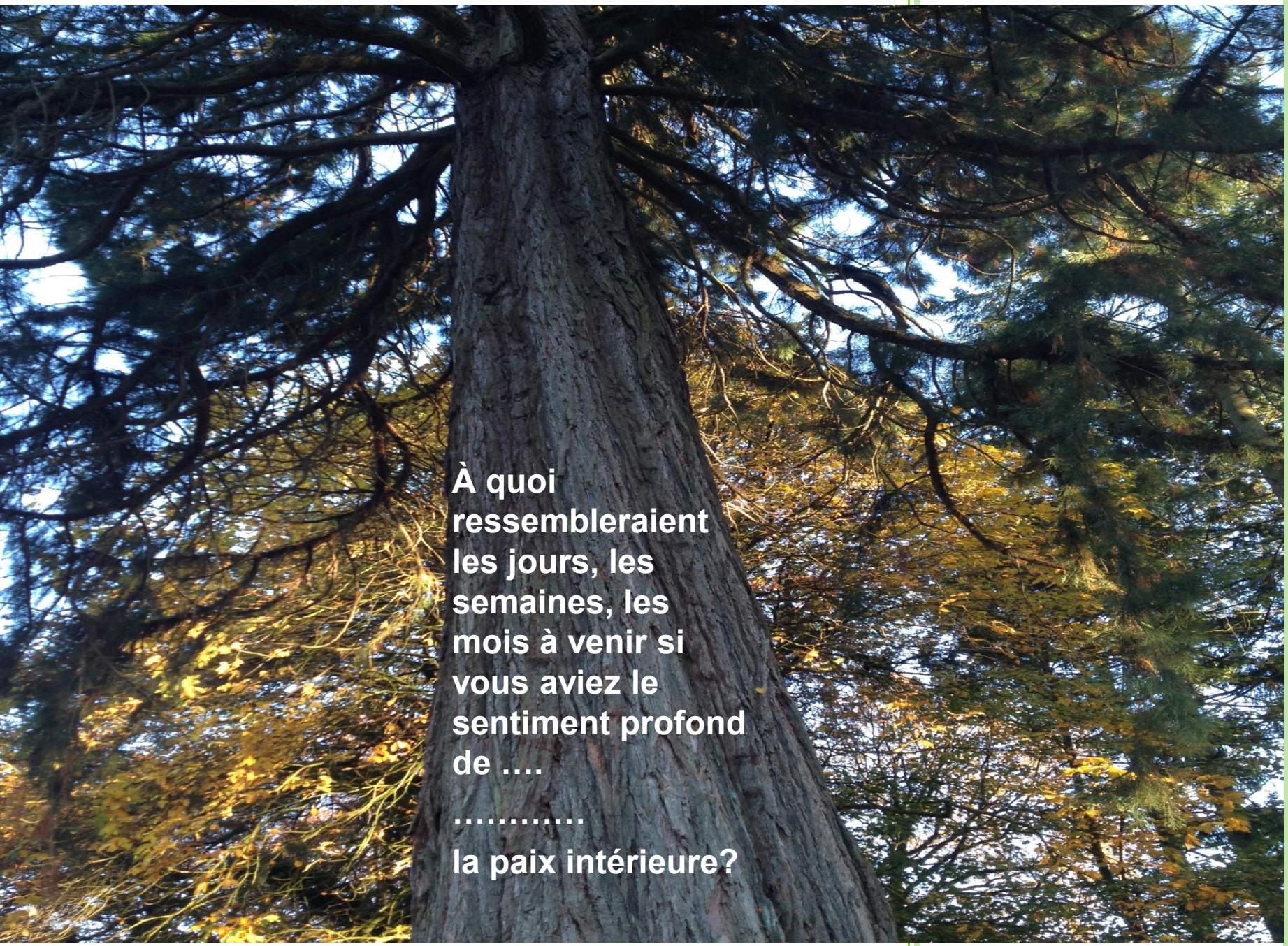
Arrêtez-vous un instant.

Inspirez, expirez, sentez-vous vivant.

Laissez, une à la fois, toutes les parties de vous s'exprimer…Sans aucune résistance.

Observez. Accueillez ce qui est.
Sensations, émotions, pensées,..

Si quelque chose ne tourne pas rond dans votre vie, c'est valable pour aujourd'hui.
Demain peut être différent…


À quoi ressembleraient les jours, les semaines, les mois à venir si vous aviez le sentiment profond de ….
……
la paix intérieure?

12 RDV avec vous-même.
12 pas.
Un pas à la fois.

À votre rythme, en prenant le temps nécessaire pour intégrer les nouvelles connaissances. **12 mois** pour une transformation totale Si c'est ça que vous vous souhaitez!
Une fois par mois:
2h de lâcher prise,
ressentir,
vivre l'authenticité,
recul, besoins et aspirations,
nouvelle perspective,
renouer ,
repartir sur des nouvelles bases. Chaque fois en quatre étapes:

- **J'accueille**
- **Je désapprends**
- **J'apprends**
- **J'intègre**

LES FONDEMENTS DU PROGRAMME

- **Le cadre du programme**: Mon parcours vers la paix intérieure - 11 ans de quête, 8 ans d'apprentissage personnel, des formations, des stages et de pratique, mes sources et ressources d'inspiration et mes modèles parmi lesquels Sophie Riehl, Isabelle Padovani, Caroline Myss, Paul Ferrini, Christophe André, Jean Pélissier.
- **La structure du programme**: la structure énergétique du corps humain, les 7 niveaux de conscience dans les 4 plans: physique, mental, émotionnel, spirituel.
- **Les instruments:**

Hygiène de vie

EFT - Techniques de libération émotionnelle

L'auto-empathie

Reiki – Chemin de guérison, une thérapie spirituelle

Ho'oponopono - Responsabilité, pardon, gratitude, amour, abandon au flux de la vie

Méditations qui vous correspondent

Do-in, Tuina, Digitopuncture

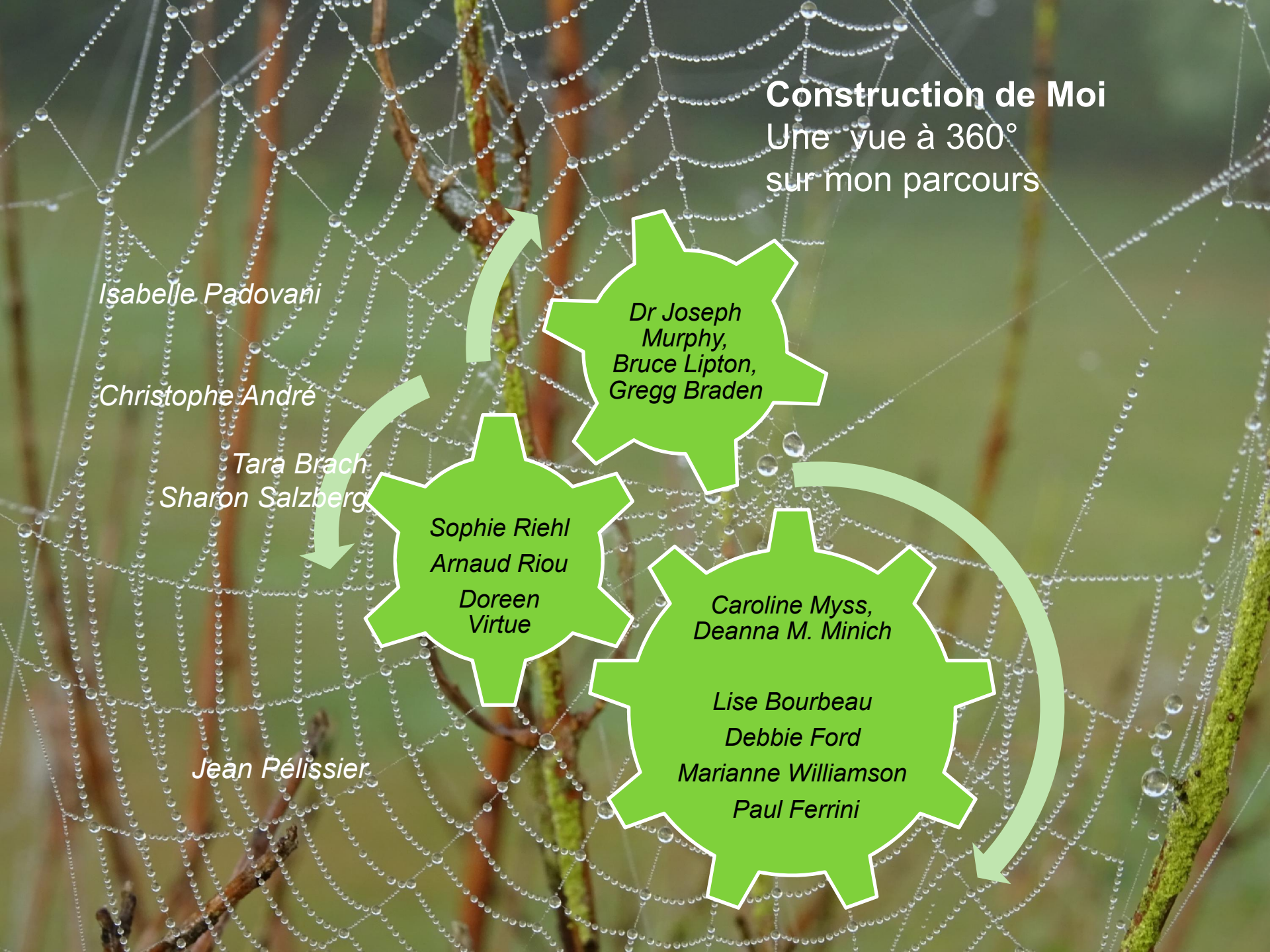
Les sept Qi GONG

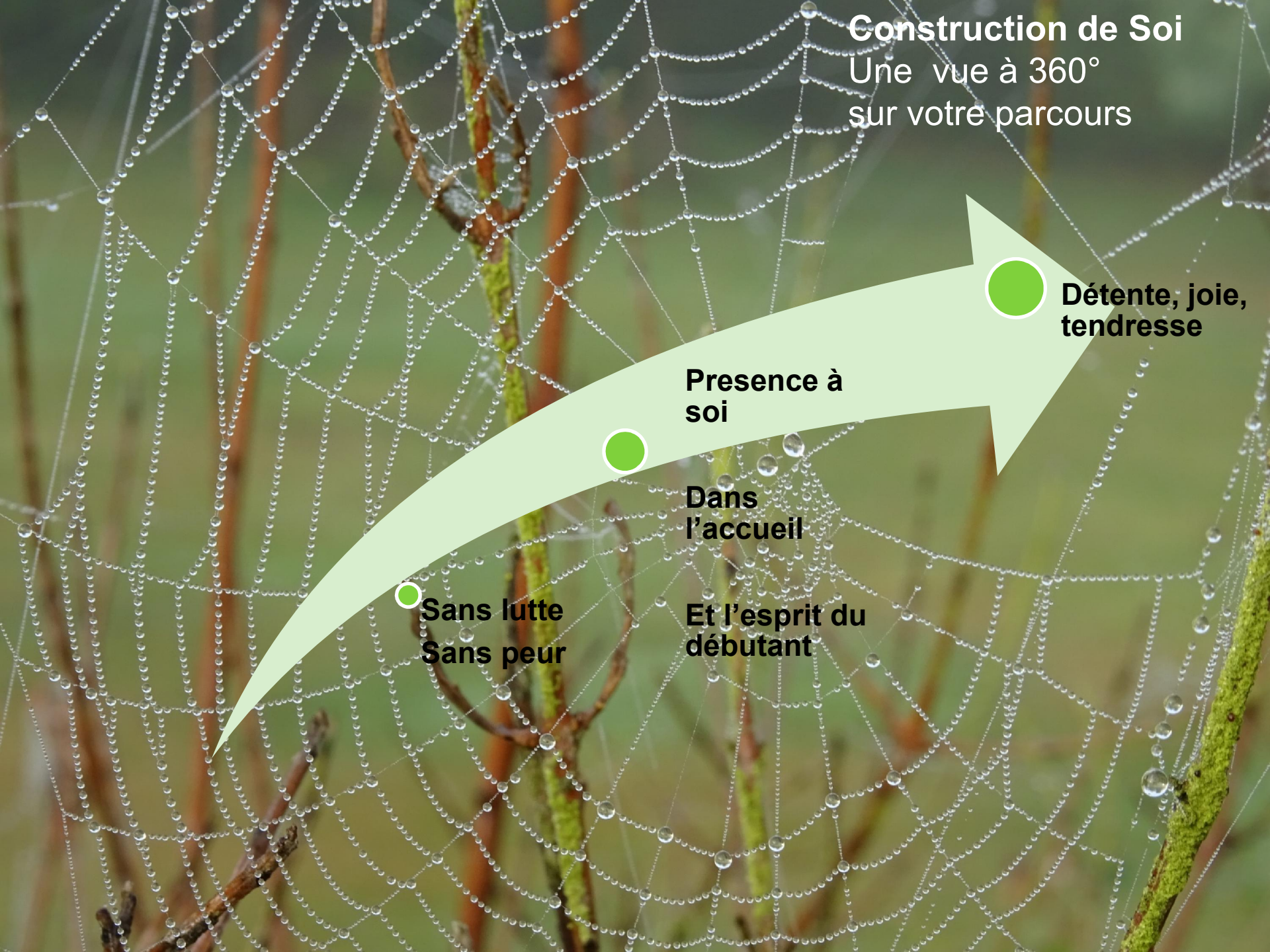
Construction de Soi c'est un programme qui porte une autre vision de Soi et du monde.

Une vision créatrice de valeur globale: un Être complet maintenant, aligné dans ses multidimensions.

Vous apprenez à vous connaître et à vivre grâce a votre structure énergétique, vos ressentis et vos besoins qui sont l'expression de vos aspirations les plus profondes.

Et tout cela ….confortablement, durablement.


Construction de Moi
Une vue à 360°
sur mon parcours
Isabelle Padovani
Christophe André
Tara Brach
Sharon Salzberg
Jean Pélissier
Dr Joseph Murphy, Bruce Lipton, Gregg Braden
Sophie Riehl
Arnaud Riou
Doreen Virtue
Caroline Myss, Deanna M. Minich
Lise Bourbeau
Debbie Ford
Marianne Williamson
Paul Ferrini


Construction de Soi
Une vue à 360°
sur votre parcours
Détente, joie, tendresse
Presence à soi
Dans l'accueil
Et l'esprit du débutant
Sans lutte
Sans peur

Ma citation préférée extraite du livre « Guide pratique des sept chakras » écrit par Sophie Riehl