

## *Qui suis-je ? Ou vais-je ? Quel est ce futur qui m'attends ?*

Voilà 3 questions existentielles n'est-ce pas ?

Fais-tu partie de toutes ces personnes qui se posent encore ces questions et qui attendent une réponse plus claire ?

La réponse est là... tout prêt. Elle est en toi... viens la découvrir avec nous,  
Lors du prochain atelier de respiration Breathwork.

### **Atelier " Breathwork" Respiration Thérapeutique**

**Mardi 01 Octobre 2024 de 19h30 à 21h15**  
**Yourte, chemin de la cage à Neuville sur Saône**



### **Sur le thème : Storytelling**

"Là où se pose mon regard, que l'espoir renaisse  
Là où porte ma voix, que refleurissent l'amour et la sagesse  
Là où se pose ma main, que recircule la vie abondante et généreuse ;  
Là où je passe, que le bonheur afflue  
Là où je demeure, que la vérité transparaisse.

Là où je siège, que la lumière soit."

Nous t'invitons à cette séance de Breathwork, Viktorija et moi-même, pour partager en cercle la prière que nous venons de te donner.

Pour se plonger ensemble dans ton histoire, dans l'histoire de chacun.

Nous allons te guider vers l'endroit où tu dois aller pour rencontrer afin de pouvoir raconter au monde :

😊 Qui es-tu ? D'où tu viens ?

🏠 Qu'as-tu traversé pour arriver jusqu'à là où tu es ?

🆘 Quelles étaient les difficultés que tu as dépassé ?

💪 Comment as-tu fait pour les surmonter ?

🌈 Identifier le moment où tout a basculer.

✈️ Aller de nouveau, encore et toujours à l'encontre du Futur qui donne envie d'aller vers lui.

Les places sont limitées alors ne tarde pas à réserver la tienne si ton cœur te le souffle.

## Qui sommes-nous ?

Je m'appelle **Amandine Grimonprez** et je suis Hypnothérapeute, Coach en développement personnel, Animatrice de Méditation depuis plus de 10 ans et j'accompagne dans cet atelier, **Viktorija Rahou**, Naturopathe et l'Animatrice de ce fabuleux outil qu'est le breathwork.



Amandine Grimonprez



Viktorija Rahou

## Déroulement de l'atelier et Matériel nécessaire.

Nous débuterons l'atelier par un temps d'accueil autour d'un thé.  
Puis d'un voyage sonore en introduction pour s'installer dans la relaxation.

Ensuite nous poursuivrons par la mise en place de la respiration et nous serons présentes pour veiller sur toi au moment où tu auras le plus besoin.  
Ensemble, soutenu par l'énergie du groupe, tu iras très loin. Beaucoup plus loin que tu puisses l'imaginer.

Pour ton confort, merci d'apporter un tapis de sol (épais), un coussin pour la nuque, une couverture pour te couvrir et une bouteille d'eau.

👉 Lieu : Yourte, chemin de la cage à Neuville sur Saône

Mardi 01 Octobre 2024 de 19h30 à 21h15 à Montanay

👉 Tarif : 40€ à régler sur place (chèque ou espèces)

👉 Les places sont limitées alors ne tardez pas à réserver la vôtre, si votre cœur vous le souffle. Les inscriptions sont ouvertes ici.

<https://forms.wix.com/f/7021778313525854670>

Amandine Grimonprez

Hypnothérapeute - Coach mental en développement personnel

Réflexologue plantaire, Florithérapeute

Consultation sur rendez-vous à Montanay (Rhône Alpes) et en Visio

201 rue de Neuville 69250 Montanay

Tél: +33 (0)6 09 83 24 35

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

<https://www.resalib.fr/praticien/33030-amandine-grimonprez-hypnotherapeute-montanay>