

Ateliers des 8 et 9 novembre à Cornol.

Une invitation à la découverte
dans une approche personnelle et transpersonnelle
à contacter notre Etre, de façon simple, libérer notre mental
et ce qui nous entrave, ouvrir grand notre Cœur.

« **Yoga pour Tous** ». Les séances sont adaptées pour préparer le corps, la voix, pour lâcher le mental, le superflu, et être disponible pour les ateliers suivants, sans se juger. S'accepter dans l'instant T.

« **Jeu des 5 accords toltèques** » selon Don Miguel Ruiz. Ce formidable outil a été créé en 2012 par Olivier Clerc pour mettre en pratique les Accords Toltèques au quotidien. Présenté comme une chevalerie relationnelle, il permet de transformer nos relations qui dysfonctionnent, source de souffrances et de conflits en relations harmonieuses. Des transformations profondes sont initiées dans des relations qui semblaient sans issue.

« **Cercle de Pardon toltèque** », qui a pour objectif de nous faire vivre un très beau rituel de Guérison du cœur, aussi simple que puissant. Il nous donne l'occasion de faire œuvre de pardon vis-à-vis des autres et de nous-même, y compris par rapport à des personnes non présentes, sans avoir à évoquer devant autrui nos problématiques ou blessures personnelles. C'est un rituel doux et puissant qui permet à notre cœur de guérir, et de se libérer des rancunes, des tristesses ou des colères qui nous empêchent d'aimer pleinement. Il nous permet de reprendre la pleine responsabilité de notre Vie et notre propre pouvoir afin de rayonner encore plus cet amour, dont nous sommes tous porteurs.

« **Souffle-Voix** » est une approche qui permet, par des exercices vocaux, corporels et respiratoires de plonger à l'intérieur de SOI, à la rencontre de ses profondeurs. Ce travail libère les tensions physiques et émotionnelles et notre VOIX peut ainsi s'exprimer dans son authenticité et sa puissance et obtenir une plus grande conscience et assurance de soi-même.

