



Programme

Énergie Fertile – Fertilité et projet bébé

ÉTAPE 1 : Comprendre les enjeux physiques, émotionnels, psychiques, énergétiques et spirituels de la fertilité (5h30)

- Bilan des chakras – Découverte : comment fonctionne le système énergétique et son impact sur votre corps, vos émotions, votre psychique et votre fertilité (Remise du PDF « Carnet d'échanges avec maman »)
- Anamnèse : découvrir ce qui a pu entraver vos chakras dans votre parcours de vie
- Blocages actuels du 1^{er} et 2^{eme} chakra (énergie – corps- émotions - histoire)
- Sonder votre corps : son énergie, ses maux et sa santé

ÉTAPE 2 : Optimiser la période pré-conceptionnelle grâce aux conseils holistiques pour votre quotidien (1h30)

- Tips personnalisés et actions concrètes à mettre en place pour améliorer votre « terrain fertile » + Découverte des pierres et huiles essentielles aidantes, correspondant à votre situation

ÉTAPE 3 : Libérer votre corps et faites circuler l'énergie (mouvement, yoga) (3h)

- Dans le 1^{er} chakra par des mouvements spécifiques et le yoga des chakras
- Dans le 2^{ème} chakra par des mouvements organiques et le yoga des chakras

ÉTAPE 4 : Ressourcer votre énergie au contact des éléments (3h)

- Reconnecter à l'élément terre (dans un parc) : méditation pour une énergie d'ancrage yang
- Reconnecter à l'élément de l'eau (dans un bassin) : méditation pour une énergie fluide yin

ÉTAPE 5 : Développer votre cocon sacré dans votre corps (2h)

- Rituel « Accueil de la vie en soi » pour développer l'énergie de réceptivité sacrée, propice à l'arrivée d'un bébé

ÉTAPE 6 : Boite à outils

- Document PDF qui résume tous les tips que vous pouvez mettre en place pour maintenir votre équilibre énergétique

16h d'accompagnement en 1 to 1 en 10 RDV sur 3 mois.

1 boite à outils (pdf)

2 vidéos