

“Se relier à la vie qui vibre en soi”



Dominique Meyer, en chemin depuis plus de 25 ans, sur la voie de l'harmonisation des énergies et de l'être, praticienne certifiée en massage abdominal Chi Nei Tsang par Maître Mantak Chia de l'Universal Healing Tao Asia, vous propose de découvrir sa passion et se réjouit de vous accompagner sur votre chemin de transformation et d'évolution.

Les soins, cours et ateliers conviennent à tous et particulièrement aux personnes en chemin, hypersensibles ou pas, qui souhaitent trouver **des outils** pour renforcer leur ancrage, centrage et leurs enveloppes énergétiques.

Accueillir et rayonner les qualités de son Essence pour mieux co-exister avec “ce qui est”.

De 10h à 12h30 **“Se relier du Coeur au Ventre”**

Exercices énergétiques doux d'**auto-massage, du corps et du ventre** Chi Nei Tsang. L'Energie des méridiens et leurs organes associés sont équilibrés suivant les saisons de la Roue des 5 éléments. Libère, détend, apaise, recentre, augmente votre taux vibratoire.

Ateliers

De 14h à 16h30 **“Vibrer du Coeur aux Sons de Guérison”**

Se centrer, se connecter à soi, à son Essence, à son Être profond. S'apaiser pour entendre sa “petite voix”, s'offrir un espace de calme. Détendre et assouplir le haut du corps, l'espace du Coeur, à travers des mouvements doux d'ouverture, d'étirements des méridiens, le souffle, les Sons de guérison, la méditation du Sourire Intérieur.

Cours

De 18h30 à 19h45, le lundi, **“Tao Détente et Vitalité”** s'accorder ensemble

- au rythme des saisons selon la Roue des 5 éléments, auto-massage du corps
- détendre et revitaliser son corps, ses organes, ses sens, ses humeurs
- s'aligner, se centrer, s'apaiser, nourrir son espace intérieur, son âme
- hors le massage du ventre techniques citées dans les programmes “ateliers”

Lieu

Informations sur le site:
www.librairie-bien-etre.ch
Au 1er étage de la

Librairie Bien-Être
Rue des Epouses 5
1700 Fribourg

Pour l'atelier, **apporter svp un tapis de yoga**,
et pour votre confort coussin et couverture

Tarif

Cours du lundi

Atelier matin, après-midi et
journée, sans pré requis

CHF 30 Cours du lundi, CHF 280 Carte de 10 cours
CHF 60 demi journée, CHF 110 la journée, 5 à 8 particip.
CHF 85 “ “ CHF 150 la journée, 3 à 4 particip.
sur demande pour 1 à 2 participants

Dominique Meyer kinesio.dom@gmail.com **+41 79 250 15 32**

Rue des Epouses 5, 1700 Fribourg, www.librairie-bien-etre.ch

Fribourg - Villarvolard - Nyon