



GrandiRelax - 468 rue des chanterelles - 33127 Saint Jean d'Ilac -
06 12 10 81 07 - b.phelippon@gmail.com - www.grandirelax.com

ACTIVITÉS DU MOIS de SEPTEMBRE 2022

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
			1	2
5	6	7	8	9
	19h00 - 20h00 Méditation- Expansion de conscience - Bordeaux*	19h00 - 20h00 Méditation - Expansion de conscience	18h30 - 20h30 REIKI	
12	13	14	15	16
19h00- 20h30 Interventions spirituelles	19h00 - 20h00 Méditation -Expansion de conscience - Bordeaux*	19h00 - 20h00 Méditation - Expansion de conscience		
19	20	21	22	23
19h00- 20h30 Interventions spirituelles	19h00 - 20h00 Méditation -Expansion de conscience - Bordeaux*	19h00 - 20h00 Méditation - Expansion de conscience	18h30 - 20h30 REIKI	
26	27	28	29	30

Je crée et j'anime chaque atelier et chaque activité en respectant les valeurs essentielles d'écoute et de partage.

Toutes les activités et tous les ateliers se déroulent à Saint Jean d'Ilac 468 rue des chanterelles sauf mention *

***Méditations à Bordeaux :** Aux Sources de son Bien-être - (Yoga Sana) 325 av. Thiers - 33 Bordeaux. Tram A arrêt GALIN.

Activités

INTERVENTIONS SPIRITUELLES

Gratuit

Les énergies de chaque participant-e créent une **puissante énergie de guérison** qui nous permet d'aider "en groupe".

Ces interventions sont possibles quelles que soient les personnes présentes.

Ces interventions sont dites "spirituelles" car nous avons besoin d'une certaine "**ouverture d'esprit**" pour laisser de côté l'égo, le mental et tout jugement.

Le groupe est ouvert à toute personne à partir de 17 ans.

Votre participation est possible à **n'importe quel moment** de l'année.

Déjà 2 ans que cette pratique est mise en place pour le plus grand bonheur de chacun-e.

L'**envie** est le Maître-mot de ces séances qui seront gratuites tout au long de cette saison 2022/2023

MÉDITATION - EXPANSION DE CONSCIENCE

5 euros la séance ou 45 euros la carte de 10 séances (St Jean d'Ilac)

8 euros la séance ou 72 euros la carte de 10 séances (Bordeaux)

Méditation **guidée et active**.

Chaque méditation est différente et nous permet de **recevoir** ce dont nous avons besoin à ce moment-là.

Même si vous n'avez jamais pratiqué, si la méditation "ce n'est pas pour vous" vous serez **bienvenu-e** à n'importe quel moment de l'année.

La méditation est généralement assise sur une chaise ou un fauteuil, pas besoin de matériel particulier.

Si vous avez un coussin de méditation ou un banc, vous pouvez l'amener pour ne pas changer vos habitudes.

Le **lâcher-prise** est le Maître-mot de ces séances.

REIKI USUI et KARUNA

5 euros la séance ou 45 euros la carte de 10 séances

Vous avez au moins le niveau 1 Praticien REIKI USUI (jusqu'au niveau Maître REIKI enseignant), ce temps vous est proposé pour **recevoir et partager** avec les autres personnes présentes.

Les groupes sont limités à 6 personnes.

Vous êtes bienvenu-e quel que soit le Maître REIKI qui vous a formé.

Seules les pratiques du REIKI USUI et du REIKI KARUNA sont autorisées sur ces créneaux.

La **sagesse** est le Maître-mot de ces séances.

A noter :

- La carte de 10 séances est multi-activités.
- Pour plus d'informations sur les activités proposées joignez moi sur :
ou 06 12 10 81 07

b.phelippon@gmail.com

A très bientôt,

Béatrice