

## IMMERSION ÉNERGIE D'AUTOMNE

AVEC FRÉDÉRIC & DIONYS

Samedi 11 & dimanche 12.11.23  
Aux Sentiers de l'Abondance  
Eygalières

DÉCOUVRE ET CRÉE LE FLOW ANIMAL  
QUI TE CORRESPOND ET TE FAIT VIBRER.  
TON MANTRA DANSÉ.

NOUS PARTIRONS POUR CE VOYAGE SUR  
LA BASE DU VINYASA FLOW ET KUNDALINI  
YOGA.

EXPLORATION DES SOUFFLES QUI ANCRENT  
ET ÉVEILLENT L'ÉNERGIE INTERNE.  
OUVRIR LE CŒUR, LA CRÉATIVITÉ.

Kundalini Yoga  
Vinyasa flow  
Méditations et mantras  
Création de son flow sacré  
Activation champs Merkabah  
Soins énergétique et Massage Thāi

INSCRIPTIONS: 06 83 04 91 30  
CASAMAREL@YAHOO.FR  
FREDERICMAIGNE.COM  
10H - 17H

TARIF 250€



FRÉDÉRIC MAIGNE  
FORMATEUR THÉRAPEUTE  
ÉNERGÉTIQUE & HOLISTIQUE  
YOGA | MÉDITATION | REIKI

*Creativity  
Energy  
Breath  
Heart*

Le point de départ de notre voyage immersif automnal s'enracine sur des temps de **Vinyasa flow** et **Kundalini Yoga**; relayés par l'exploration des **souffles** et **méditations** guidées.

Commencer par connecter notre énergie de saison, puis nourrir notre ancrage, libérer notre mental, ouvrir le cœur et la créativité en douceur.

Dans un second temps de voyage, l'exploration des **mantras chantés**, de votre **danse organique** et de **soins individuels**, viendra révéler votre intériorité.  
Une plongée douce au cœur de sa **créativité** automnale.

Accompagné avec bienveillance, durant ces 2 jours dans un lieu fertile, par:  
Frédéric, thérapeute énergétique, maître enseignant Reiki Usui, enseignant Yoga Méditation, formateur;

Dionys professeur de Kundalini Yoga et karaté Shotokai, fervent accompagnant et voyageur au service de l'individu dans sa quête d'éveil, et ouverture du cœur.

### Pour qui? Pourquoi?

Tout public sans pré requis, du débutant au confirmé en Yoga, désirant explorer de nouveaux chemins hybrides pour prendre soin véritablement de soi, de son être intégralement. Et pour acquérir de nouveaux outils de créativité, de connaissance de soi, d'autonomie. Regagner en clarté, soutenu par une énergie automnale qui s'intériorise à mesure que nous allons vers les lumières d'hiver, pacifiés.

Inscriptions/ infos par mail, tel ou whatsapp – Arrhes: 80€  
Groupe Limité à 15 personnes -