

APPRENDRE A ETRE DOUX.CE AVEC SOI-MÊME

Cette formule innovante vous amène au cœur de votre être divin sur Terre : votre guidance, par ses précieux messages, vous conduira dans votre féminin, votre intériorité, pour apprendre à être doux.ce avec vous-même.

Ce sera un processus Yin lové dans l'amour de la Source pour faire fondre les douleurs et les angoisses. Là, doucement, avec bienveillance, sera dévoilé à votre conscience le prochain pas calme et serein à faire sur votre chemin de délivrance et d'amour.

Vous serez écouté.e dans vos profondes aspirations à guérir, grâce aux messages canalisés de votre guidance et de vos différents corps énergétiques.

Vous serez écouté.e avec bienveillance sur tout ce qui meut en vous, tout ce qui éclot, émerge, vous déstabilise aussi des fois. Là, au calme de votre cœur, dans le réconfort de la Source et avec des outils de méditation et des outils énergétiques adaptés, pourront s'alchimiser en amour les peines et tracasseries.

Chronogramme :

10 sessions en visioconférence de 2h, une fois par mois.

Session 1 : Se cocooner chez soi

Tissus doux, belles bougies parfumées, odeurs délicieuses, de beaux et confortables vêtements. Transformez votre intérieur en havre de paix : prendre soin de soi et de son environnement est particulièrement agréable.

- Trouver le calme chez soi
- Et la lumière dans tout ça ?

- Mon lit est-il confortable ?
- Mon espace à moi 😊
- Ma maison est saine, informations sur la géobiologie

Session 2 : Cocooner ses rythmes et son agenda

- S'offrir du temps : je suis la personne la plus importante pour moi
- Se soustraire des activités toxiques et chronophages
- Réorganiser son agenda
- Aller vers les gens et les activités qui nous tiennent à cœur
- Le rythme des saisons et les rythmes physiologiques (sommeil, menstruel)

Session 3 : Écouter ses besoins

- Se dire oui, savoir dire non
- Se privilégier tout en continuant d'aimer les autres
- Écouter son corps
- Écouter ses besoins alimentaires, de sommeil, de fun, de détente,...
- Mettre ses limites pour faire respecter ses besoins

Session 4 : Reconnecter avec son enfant intérieur

- Rencontrer son enfant intérieur
- Savoir écouter ses joies ; savoir écouter ses tristesses
- Écouter ses messages

Session 5 : Les parents idéaux

- La mère idéale qui nous accueille
- Le père idéal qui nous protège

- L'enfant aimé, respecté et protégé par ses parents idéaux
- Avancer sur le chemin de guérison de son passé d'enfant, ses blessures et ses angoisses : se reconnecter à la Mère-Terre et au Père-Ciel

Session 6 : S'offrir ce qui nous fait du bien

- A petites doses ou à grandes, un peu chaque semaine, beaucoup de temps en temps,... : trouver un équilibre
- Se chouchouter, se faire masser, s'offrir un bouquet de fleurs, une ballade, un bain,...
- Se détendre

Session 7 : Ses amis, sa famille, qui l'on aime, qui nous aime

- De l'importance des proches que l'on aime
- Dorloter ses relations d'amitié
- Dorloter sa famille « choisie », remercier ses ancêtres

Session 8 : A l'écoute de ses émotions avec bienveillance

- Méditation du cœur, écouter son Soi profond
- Quelles émotions me traversent ? Quels sont ses messages ? Comment je fais avec elles ?
- Cohérence cardiaque, yoga, des pratiques pour vider la coupe et se recentrer

Session 9 : L'autocompassion

- Le pouvoir de la bienveillance envers soi-même, être ami.e avec nous-même
- Se débarrasser des pensées négatives et les transformer en positives : sortir des schémas mentaux qui nous sabotent
- Se pardonner

- Regagner en estime de soi et en confiance
- Le pouvoir de la gratitude

Session 10 : Messages canalisés de votre âme, encore 😊

Tarif en groupe (6 personnes maximum) : 300 euros pour 10 sessions de 2h

Tarif en individuel : 600 euros pour 10 sessions de 2h (suivi personnalisable)

Toute conversation ou session supplémentaire à votre demande sera facturée 50 euros de l'heure et les soins énergétiques seront facturés 60 euros (soin de 1h30 avec une conversation téléphonique).

Au plaisir de vous retrouver bientôt pendant la formation !

Raïa Lya