

MARSEILLE • 10, 11 & 12 SEPTEMBRE 2020



FOCUS ATELIER
Jeudi 10 septembre

INSCRIVEZ-VOUS

15h30 - Gestion émotionnelle : Initiation à la méditation, cohérence cardiaque, etc.

Alain Marzolf

Les études scientifiques ont depuis longtemps mis en avant la relation étroite entre notre physiologie, notre qualité de vie & nos états émotionnels, nos pensées positives ou négatives, nos vécus. Alors on aurait pu choisir comme titre de cet atelier « positivons la Vie » ou encore positivons notre vie.

Comment participer consciemment à notre bien-être et à celui des autres. Il suffit juste tous les jours matin et soir d'une petite pratique que vous pourrez choisir dans ce que je vais vous faire découvrir. Trouvons ensemble la pratique qui vous convienne : courte, simple qui aide à se connecter à son essentiel, vous recentre, vous apaise et permette de goûter la vie car on "Est" disponible.

Les outils sont simples, efficaces et rapides, harmonisent nos plans physiologiques, émotionnels, mentaux et seront accompagnés de leur compréhension neuro physiologique.

Notre corps est le cadran de lecture, notre cœur notre support d'expression, notre souffle une interface qui régule notre homéostasie, la visualisation une clé de création pour de nouveaux espaces.



Je suis très heureux de pouvoir partager avec vous ce moment d'écoute de la vie qui est en nous et autour de nous afin d'ouvrir le champ de nos possibles.