



PROGRAMME DE L'ACCOMPAGNEMENT

L'objectif de cet accompagnement est de vous aider à être bien dans votre corps et votre tête toute l'année au fil des saisons grâce à l'auto-massage !

Vous amener à aimer la vie dans toutes ses colorations !

Les 5 saisons d'Anna ce sont

- 8 vidéos par saison : des intentions à chaque phase pour se préserver et s'épanouir
- Des live pour expérimenter ensemble et répondre à votre demande
- Des bonus pour développer toujours plus votre bien-être
- Des challenges tous les mois pour prendre soin de vous en toute légèreté

Accès 24h/24 7j/7 pendant 1 an !

Dans le détail :

1/Saison du printemps : Remise en mouvement, réveil du corps et de l'esprit pour un printemps fleuri

- Observer l'arrivée du printemps en soi : La graine enfouie dans le sol
- Ressentir la montée de l'énergie
- Profiter de l'énergie du moment
- Poser les bases de nos projets de l'année : en harmonie avec le printemps
- Remettre notre corps en marche
- Réveiller nos sens
- Eviter la dispersion
- Imagination et souplesse

2/Saison de l'été : Vivre pleinement l'expansion pour un été au zénith

- S'épanouir et se transformer
- Fixer et respecter ses limites pour ne pas brûler ses réserves d'énergie
- Cultiver force, dynamisme et productivité
- Sourire à votre joie de vivre
- Canaliser le feu de l'esprit
- Profiter de l'énergie du moment pour analyser le rapport à nos émotions
- Explorer notre monde intérieur : A la découverte du monde
- Trouver le juste rythme de l'été

3/La Saison mystère (la 5^{ème}) : Observer, adapter, remodeler pour un été indien lumineux

- Assimiler les expériences
- Cultiver l'équilibre donner / recevoir
- Ressentir stabilité et fermeté
- Se régénérer pour se libérer de la fatigue
- Chérir notre corps pour être serein : nourrir notre terre intérieure
- 12 jours pour une année...

4/ L'automne : s'autoriser un nouveau souffle pour un automne de douceur

- Se recentrer grâce à un bilan
- Accueillir la diminution de l'énergie
- Travailler sur votre respiration pour la saison du nouveau souffle
- Bien vivre l'automne
- Freiner la descente de l'énergie
- Abandonner toutes les résistances et accéder à votre maturité
- Profiter de l'énergie du moment
- Cultiver le bonheur intérieur et la confiance en soi

5/ L'hiver : l'importance de revenir à soi pour un hiver ressourçant

- Accueillir le repos hivernal
- Se ressourcer
- Concentrer votre énergie
- Revenir à l'écoute de soi
- Bien vivre l'hiver
- Trouver la sagesse : paix et tranquillité
- Cultiver le retour à soi en profondeur
- Profiter de l'énergie du moment pour constituer vos réserves

>>> Pourquoi le travail avec les saisons<<<

Nous vivons sur terre. Pourquoi se priver de ce qu'elle nous offre ?
La nature nous dit ce qu'on a à faire...

J'aime lui redonner de la valeur parce que c'est évident et d'une douceur incroyable.

Cela apporte un alignement avec l'environnement et donne du sens avec ce qu'on vit intérieurement.

Chaque vidéo est composée de 5 parties :

- 1 information : pour mieux comprendre les trésors de la médecine orientale.
- 1 intention : pour optimiser nos ressentis à l'énergie du moment
- 1 auto-massage Do in : pour mettre en pratique l'intention
- 1 pratique complémentaire : étirement, méditation, respiration...
- Des petits + : des conseils en aroma, phyto, alimentation...

Après avoir suivi les 5 saisons d'Anna, vous saurez...

- Vous reconnecter à votre corps : se connaître et se comprendre
- Remettre en route l'énergie
- Lever les blocages énergivores
- Vous prendre en main par le toucher et l'auto-massage
- Mieux connaître vos émotions, les apaiser et les transformer en énergie positive
- Donner du sens à vos actions
- Détecter et fixer vos limites
- Retrouver de l'estime de soi et de la confiance en vous
- Retrouver une étincelle de vie pour vous permettre de vibrer à nouveau

Vous aurez une magnifique boîte à outils facile d'utilisation pour prendre soin de vous chaque jour...pendant 1 an et plus encore !

Prenez soin de vous ! Rejoignez-nous !

