



# Espace SHIATSU

## 2 Alpes

### VOYAGE INTÉRIEUR

#### Description

Initiation à la méditation : accompagnement par des visualisations guidées vers votre espace intérieur.

#### Fonctions

- . Procure une détente de l'esprit.
- . Permet de visualiser la circulation des énergies.
- . Aide à prendre conscience des états internes et améliore la gestion des émotions.
- . Offre une prise de distance face aux problèmes du quotidien.

#### Public

- . Toute personne désirant vivre une première approche de la méditation par des principes simples de visualisation.
- . Particulièrement adapté et recommandé pour se recentrer et revenir au présent dans le contexte stressant de la vie moderne.

#### Types de séance

Séances individuelles combinées :

- . Voyage intérieur et Shiatsu Durée : 1h00 ou 1h30