

De la méditation guidée, des exercices de respiration, de lâcher prise et de confiance en soi, de la danse extatique, des soins collectifs et autres petits exercices... un doux mélange. Chaque session est différente. Je me laisse guider par mon cœur et l'énergie qui règne. À travers ces sessions, je souhaite vous offrir un moment pour vous, pour vous reconnecter à vous-même. Un moment bienveillant où l'énergie d'amour et de joie règnent. Le tout dans un espace sans jugement où vous pouvez vous sentir libre d'être. Venez tels que vous êtes !