



BIENVENUE

Newsletter de février

Éditorial ✦

Bonjour à tous,

La masse d'informations qui circule sur les réseaux sociaux ne vous permet pas toujours de voir les messages que nous publions sur nos profils Facebook ou Instagram.

C'est pourquoi, chaque mois, vous recevrez désormais notre newsletter, afin de vous tenir informés des différentes programmations d'Ateliers de groupe et vous permettre de réserver votre place suffisamment à l'avance.

Nous en profiterons pour y ajouter les rappels de nos articles de blog et d'autres informations, toutes aussi utiles les unes que les autres, sur la vie de notre Centre de Soins Énergétiques et Vibratoires situé à Notre-Dame-du-Lac / Témiscouata-sur-le-Lac.

Nous espérons ainsi répondre à vos attentes et nous permettre de mieux communiquer avec vous.

Que votre journée soit douce !

Gislhaine & Dominique



Dans cette Newsletter vous trouverez :



Nos prochains rendez-vous de **Méditations Guidées au Tambour**, notre nouveau projet de **Danse Intuitive**, des liens utiles et des infos diverses...



Méditation Guidée au Tambour

JEUDI 22 FÉVRIER 2024 19H30

Cette Méditation Guidée au Tambour Unité sera la première d'une série de 5 sur les 5 éléments de l'Univers : Eau, Feu, Terre, Air, et Éther.

L'EAU vous permettra de procéder à un nettoyage intérieur, tant de votre corps que de votre esprit.

L'eau source de vie et élément essentiel à la vie sur notre Terre Mère est l'élément primordial qui vous permet d'exister.

Elle compose aujourd'hui plus de 65 % de votre corps terrestre et permet de communiquer avec toutes vos cellules.

Les Méditations Guidées au Tambour se déroulent toujours à notre ***Centre de Soins Mieux-Vivre. Québec de Notre-Dame-du-Lac.***

Le nombre de places étant limité à 10 personnes, il est impératif de réserver votre place quelques jours à l'avance, en nous contactant par téléphone ou via Messenger.

Pour plus de renseignements cliquez sur le lien [Méditation Guidée au Tambour](#)



Méditation Guidée au Tambour

JEUDI 07 MARS 2024 19H30

Dans cette 2ème Méditation Guidée au Tambour Unité de la série de 5 sur les 5 éléments de l'Univers, ce sera une séance dédiée à l'élément FEU.

Vous y apprendrez à vous auto-guérir et à vous libérer de vos blessures par le Feu, en créant votre propre Feu Sacré, en connexion avec votre cœur, centre de votre être et maître de votre vie.

N'ayez pas peur du Feu ! Apprenez à explorer votre feu intérieur, cette flamme qui brûle en chacun de vous. Elle est conçue pour vous reconnecter avec votre cœur, votre sagesse et votre sérénité naturelle.

Que vous ayez besoin de rallumer votre flamme intérieure ou de trouver un équilibre émotionnel, cette Méditation Guidée au Tambour est faite pour vous.

NOUVEAU

INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT ET RÉSERVEZ VOTRE PLACE

POUR AVOIR LIEU CHAQUE SESSION DOIT COMPRENDRE 10 INSCRIPTIONS MINIMUM

Danse Intuitive

TOUS LES VENDREDIS SOIRS À 19H30

A partir du **1er mars 2024**, chaque vendredi soir de 19 h 30 à 20 h 30, au **Centre Récréatif PGR de Notre-Dame-du-Lac**, nous programmons des séances de groupe de Danse Intuitive.

Ces séances organisées par session de 10 séances consécutives, vous permettrons, au son des tambours chamaniques et de musiques du monde appropriées, de libérer vos émotions par le mouvement.

Tout le monde sait danser, nul besoin d'être un pro, comme son nom l'indique, c'est une danse guidée par l'intuition, une pratique ludique et spirituelle, à travers des mouvements spontanés. C'est une invitation à plonger en soi et à se reconnecter à l'essence fondamentale qui anime votre existence.

Quelle que soit votre condition physique, pratiquer la danse intuitive vous permet avant tout de vous faire plaisir, de vous défouler et de lâcher prise. Mais c'est aussi un temps pour prendre soin de vous et développer votre créativité. La danse intuitive vous amène à retrouver l'insouciance de votre enfant intérieur, sans jugement et dans une ambiance bienveillante.



PRIX DES SÉANCES

**Votre inscription est obligatoire
(pour réserver la salle)
1ère séance découverte gratuite
le 1er mars 2024 à 19 h 30
d'une valeur de 25 \$**

**suivi d'une session complète qui
comprend 10 séances pour 200 \$
taxes incluses
(soit deux séances gratuites)**

Paiement possible en deux fois



Danse Intuitive et libération des pensées négatives...

Si vous souhaitez plus d'informations sur la Danse Intuitive, ce que c'est, pourquoi et comment la pratiquer, comment se déroule une séance et ce que vous pouvez en retirer pour votre bien-être...

lisez [notre article de blog sur www.mieux-vivre.quebec](http://www.mieux-vivre.quebec)

Danse Intuitive réservée aux adultes 18 ans et plus...

info@mieux-vivre.quebec

WWW.MIEUX-VIVRE.QUEBEC

418 940-0909