

## “Grains d’Émeraude”

28, rue de Luxembourg – 57100 Thionville – SIRET : 880 926 571 00014

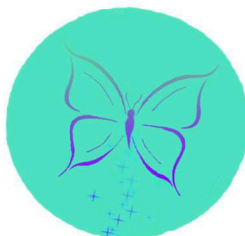
Calendrier des ateliers

***Présentation détaillée dans les pages suivantes.***

**Janvier** : **25/01** - Journée : Massage métamorphique

**Février** : **03/02** - Journée : S’affirmer oralement en toutes circonstances  
**22/02** - Découverte de la numérologie : un outil pour se connaître

Les ateliers ont lieu à l’Espace NAT’MASTE - 25 Cité Jamailles, 57780 Rosselange



**Jeudi 25 Janvier 2024**

## **MASSAGE MÉTAMORPHIQUE**

*Animé par Sandra Maman et Cristelle Will*

9h30-16h30

Tarif 80 €

Le soin métamorphique ou prénatothérapie : permet de **réharmoniser** ce qui a été **enregistré de façon consciente et inconsciente** par la personne dans les périodes de **la pré-conception, jusqu'à la naissance**. Il favorise la **circulation de l'énergie de vie** et le **déblocage** des cristallisations initiées dans cette période.

Ce soin holistique qui aide à une **libération émotionnelle** amène aussi à une **relaxation profonde**.

Basé sur un toucher très doux, il s'adresse à tous et est particulièrement adapté aux personnes âgées, aux femmes enceintes et aux enfants.



**Samedi 03 Février 2024**

## **S'AFFIRMER ORALEMENT EN TOUTES CIRCONSTANCES**

*Animé par Anne Souman et Michael Dezecache*

9h30-16h30

Tarif 80 €

Aujourd'hui plus que jamais, l'affirmation de soi est **une compétence cruciale** qui va bien au-delà de la simple communication. **S'affirmer sainement** nous permet **d'exprimer nos besoins, nos**



**émotions et nos opinions de manière authentique**, sans sacrifier notre bien-être. Elle nous permet **de maintenir des limites saines**, de développer **des relations plus équilibrées**, et **de prendre les rênes** de notre vie en toute circonstance.

Ce stage vous aidera à mieux vous affirmer, et également à être plus à l'aise en public à l'oral.

Vous apprendrez à **mieux connaître notre image** et à **entretenir de meilleurs rapports avec elle**. Vous découvrirez également comment **améliorer et consolider votre confiance en vous**, en identifiant et libérant les émotions qui entravent votre expression authentique.

### Nous vous proposerons :

- Des outils pratiques pour **gérer le stress inhibiteur de l'affirmation de soi**.
- Des exercices visant à **harmoniser votre langage corporel** avec vos ressentis internes.
- Des pistes pour apprendre à **ajuster votre gestuelle** vers davantage de présence et de confiance.
- Des techniques pour **surmonter les blocages** liés à la prise de parole.

**Jeudi 22 Février 2024**

## **DÉCOUVERTE DE LA NUMÉROLOGIE : UN OUTIL POUR SE CONNAÎTRE**

*Animé par Pierrette Bei, Rosa Muia et Christelle Will*

9h30-16h30

Tarif 80 €

**Les chiffres** nous parlent et peuvent nous aider à **mieux nous connaître**.

En partant de la base de notre **nom et prénom** ou encore de notre **date de naissance**, ils nous permettent de découvrir notre **potentiel à la naissance**, notre **personnalité**, ainsi que **les leçons importantes** de notre **parcours**.

