



**Composer sa parenthèse  
bien être.**

# Les ateliers

## ✨ le cercle des confidences durée : 3h

psychologie positive, parole authentique & rituels de libération

un atelier profondément humain pour déposer ce qui pèse, se reconnecter à soi et expérimenter la puissance du non-jugement.  
inspiré des cercles de parole traditionnels et des apports de la psychologie positive, ce cercle guide chaque femme dans un processus de reconnexion et de libération, en plusieurs étapes ritualisées.

cet atelier repose sur des fondements solides :

le besoin de reconnaissance et d'appartenance (psychologie positive)

le pouvoir de la parole confiée dans un cadre sécurisé

l'impact des rituels symboliques sur l'ancrage émotionnel et le lâcher-prise

## 🌿 la marche des 3 chakras durée: 1h15

plantes, souffle et couleurs pour réactiver racine, sacré et plexus solaire

une marche sensorielle guidée par la nature et la respiration pour reconnecter les trois premiers chakras :  
🌿 ancrage et sécurité intérieure (racine)  
🔥 élan vital et créativité (sacré)  
☀️ confiance et puissance personnelle (plexus solaire)

au fil du parcours :

reconnexion au corps par le souffle et le mouvement

découverte de 3 plantes associées à chaque chakra

petits rituels de reconnexion (visualisations, postures, respiration)

moments de pause pour écouter, ressentir, intégrer

Les ateliers sont composés de moments d'informations, de pratiques et d'échanges



Conseils pour un style de vie plus sain



Domaine de Cybèle



<https://www.domainedecybele.com/>



06 77 90 92 33



5 route de courteix 19200 Aix

Les ateliers sont animés par Julie Lopez  
naturopathe diplômée certifiée FENA



"Nos corps  
sont nos  
jardins, nos  
décisions  
nos  
jardiniers."

William Shakespeare

### 🌟 incarner ses forces

durée: 3h

un atelier pour reconnaître, ressentir et ancrer vos ressources intérieures, en trois temps :

🔍 identifier vos forces  
distinguez vos forces véritables, vos potentiels à réveiller et ce qui vous épuise, grâce à des outils ludiques et à la psychologie positive.

🧘 les incarner dans le corps  
vivez une pratique de yoga-thérapie pour ancrer la stabilité, ouvrir le cœur et activer votre énergie d'action.

👐 créer votre talisman  
concevez un objet symbolique, comme un rappel tangible de la force que vous choisissez de nourrir.

> un moment de découverte, de ressenti et de création, pour repartir alignée et confiante.

### 🌿 revenir à soi

respirer – relâcher – se recentrer

durée: 1h30

offrez-vous une parenthèse de calme pour apaiser votre système nerveux et relâcher ce qui pèse. grâce à des respirations douces, des auto-massages guidés et une pratique de yoga lente et enveloppante, vous retrouverez un ancrage profond et une sécurité intérieure naturelle.

la séance se termine par une visualisation guidée, comme un voyage au cœur de votre sanctuaire intérieur.

### 🌿 se laisser traverser – voyage

sensoriel et sonore

durée : 1h30 à 2h

un atelier pour ralentir, relâcher et plonger dans une détente profonde. guidé(e)s par les vibrations des bols tibétains et des carillons koshi, vous vous laissez bercer par des sons qui apaisent le mental et libèrent les tensions accumulées.

entre mouvements doux inspirés du yin yoga et visualisations apaisantes, ce moment est une bulle pour retrouver votre rythme intérieur et repartir plus légers, recentrés et réharmonisés.

Les ateliers sont composés de moments d'informations, de pratiques et d'échanges



Conseils pour un style de vie plus sain



Domaine de Cybèle



<https://www.domainedecybele.com/>



06 77 90 92 33



5 route de courteix 19200 Aix

Les ateliers sont animés par Julie Lopez  
naturopathe diplômée certifiée FENA



"Nos corps  
sont nos  
jardins, nos  
décisions  
nos  
jardiniers."

William Shakespeare

💎 oser la relation : regard, présence et authenticité  
durée : 2h

un atelier pour explorer la relation à l'autre avec sincérité et profondeur.  
vous serez guidée pour développer une présence vraie, un regard qui accueille et une parole juste, dans un cadre bienveillant et sécurisant.

à travers des pratiques de centrage, des exercices en binôme et une approche de yoga doux, vous apprendrez à :

vous ancrer dans votre propre présence,

rencontrer l'autre dans un espace de respect et d'écoute,

ressentir la force du lien authentique.

> un moment unique pour vivre la rencontre autrement, avec authenticité et cœur ouvert.

🔥 libérer les tensions : expression émotionnelle et mouvement  
durée : 2h

un atelier pour délier le corps et apaiser l'esprit en libérant les tensions accumulées.

par le mouvement intuitif, la respiration et des exercices corporels inspirés du yoga-thérapie, vous explorez une autre manière d'accueillir et d'exprimer vos émotions.

vous repartirez plus légère, avec :

un corps détendu et relâché,

un mental apaisé,

des outils simples pour libérer ce qui pèse au quotidien.

> un moment pour sortir de la tête et retrouver l'espace du corps, en toute sécurité.

Les ateliers sont composés de moments d'informations, de pratiques et d'échanges



Conseils pour un style de vie plus sain



Domaine de Cybèle



<https://www.domainedecybele.com/>



06 77 90 92 33



5 route de courteix 19200 Aix

Les ateliers sont animés par Julie Lopez  
naturopathe diplômée certifiée FENA



"Nos corps  
sont nos  
jardins, nos  
décisions  
nos  
jardiniers."

William Shakespeare

