

## YOGA DES COULEURS

Outil de connaissance de soi et d'harmonisation

Cet atelier propose un après-midi de détente et de ressourcement autour de la couleur

Vous pourrez ressentir les effets de la couleur en vous et la laisser vous guider dans l'expression de votre vérité du moment.

Vous découvrirez la symbolique de votre couleur du jour qui se traduira par un décodage sur ce que vous vivez dans l'instant.

Il s'adresse à toute personne aspirant à un mieux-être, à harmoniser sa relation à soi et aux autres, ou en recherche d'épanouissement personnel, pour élargir ses horizons, appréhender la vie d'une autre manière, ou développer sa créativité, ou simplement par amour des couleurs.



Les couleurs racontent le chemin de la vie : elles sont le dénominateur commun entre le corps, les émotions et le mental. On les retrouve à tous les niveaux de l'Être : physique, émotionnel, psychologique, énergétique, systémique et spirituel.

Elles apportent l'énergie nécessaire à notre bien-être et à notre équilibre et permettent au mental de lâcher prise. Elles stimulent la force curative qui est en nous et permettent un travail de régénération énergétique.

Les couleurs nous parlent de nos centres d'intérêt, de nos préoccupations, de nos besoins, de nos désirs, de notre manière d'entrer en relation, de notre vision de la vie et du monde qui nous entoure.

Elles mettent en lumière les multiples facettes de notre personnalité, nos schémas de pensée, nos comportements.

Véritable *mode d'emploi de la vie humaine* qui offre une occasion de mieux se connaître et mieux comprendre l'Autre.

Elles nous amènent progressivement au cœur de soi.

*Entrer dans le monde des couleurs, c'est apprendre à voir la vie autrement.*

Renseignements et inscription : Francine VERRIEST - 06 22 98 52 10

Association IRISEE : Irisee33@hotmail.com