

# Prochains événements

JUIN - JUILLET - AOÛT  
2024



## Voyage Hypnotique - Dimanche 23 juin 10h à 12h30

STUDIO KARA  
Hallennes-lez-Haubourdin

Un événement autour des 5 blessures pour se ré-équilibrer, avec :

- Du yoga lunar flow (vinyasa) : des mouvements répétés et accessibles (même aux débutants) pour aider le mental à ralentir,
- Cacao de Cérémonie : dégusté en pleine conscience pour se connecter à soi,
- Voyage hypnotique : une relaxation avec des techniques d'hypnose commencer le travail de libération,
- Breathwork hypnotique : une respiration consciente (rebirth) pour retrouver de l'équilibre.
- Cristal Bath : un voyage sonore aux bols de cristal pour intégrer en douceur.



## Atelier Limites & Affirmation de soi Mercredi 3 juillet 17h30 à 19h30

AU CABINET  
Avelin

UN ATELIER AVEC MANDY CARISSIMO - KINESIOLOGUE

Vous éprouvez de la difficulté à poser vos limites au quotidien et à savoir dire non ?

Vous avez besoin de faire plaisir aux autres sans vous questionnez sur vos propres besoins ?

Vous avez sans cesse peur de décevoir au point de ne pas dire lorsque quelque chose ne nous convient pas ?

Vous ignorez comment transformer les tempêtes émotionnelles qui vous traversent en opportunité pour identifier et faire respecter vos besoins ?

Avec cet atelier, apprenez à reprendre le pouvoir sur votre monde intérieur et extérieur, à travers des exercices de coaching, d'hypnose, de kinésiologie et de respirations.



## Retraite "Quiétude & Déconnexion" Mercredi 14 août de 9h30 à 17h30

VILLA NYMPHEA  
La Jarrie (Charente-Maritime)

UNE RETRAITE EXCEPTIONNELLE D'UNE JOURNEE AVEC JULIE DEBLIQUI - HYPNOTHERAPEUTE

Dans un cadre exceptionnel, nous te proposons des outils d'hypnose, de yoga, d'énergétique, d'EFT, de bain sonore pour vivre une parenthèse magique : un extrait de concentré d'essence de bonheur et de déconnexion.

Alors si pour toi aussi c'est dur de couper le mental pendant les vacances,

Que tu arrives à lâcher mais dès la reprise du boulot le stress revient,

Alors cette journée t'es entièrement dédiée.



## Retraite "Intuition"

Du Jeudi 15 août au Samedi 17 août

LE BAL PERDU (Tiers-Lieu)  
à Prailles, en Deux-Sèvres  
(20 minutes de Niort))

UNE EXPERIENCE UNIQUE AVEC SABINE ROYER - THERAPEUTE HOLISTIQUE

Dans un cadre exceptionnel, nous te proposons :

- 2 jours et 2 nuits dans un logement insolite,
- 13 ateliers expériences uniques (du jamais vu en retraite)
- du yoga, de l'hypnose, du breathwork, de la danse estatic : des activités pour vous amener vers des états de conscience modifiée pour se libérer et s'apaiser.
- des repas végétariens healthy et gourmands, accordés aux activités,



Envie de plus d'informations ? RDV sur le blog sur le site [www.hypnose-avelin.fr](http://www.hypnose-avelin.fr)

Envoyer moi un message sur : [margareth.hypnose@gmail.com](mailto:margareth.hypnose@gmail.com)