

« C'est dans l'espace entre deux pensées que l'on peut se connecter à l'Être intérieur. »

Eckhart Tolle

Des offres adaptées:

Aux Particuliers

Au monde du travail

Cycles d'ateliers
en semaine et
week-end

« Prévention du
Burn Out et gestion
du stress :
Présence à soi »

REJOIGNEZ-NOUS

CORPS ET
CONSCIENCE

Corps et graphie
des lettres
hébraïques
et méditation
guidée

Anita OLLAND

Tél. : +33(0)6.25.71.14.48
ao@anita-olland.com
www.anita-olland.com

Françoise KOBLER

Tél. : +33(0)6.37.42.56.18
francoisekobler@gmail.com
www.francoisekobler.com

Lieu: Région du Rhin supérieur, de part et d'autre du Rhin

Offre chiffrée sur demande

ANITA OLLAND

BUSINESS &
EXECUTIVE COACH
PRATICIENNE EN
HOLOENERGETIC
DU DR LASKOW



Nos promesses

Des mouvements lents qui viennent mobiliser en douceur vos organes, muscles, tendons et articulations.

Une ambiance bienveillante

Développer l'usage de vos intelligences (cerveau-cœur-corps) et en faire vos alliés dans votre vie

Entraîner la perception de soi-même et la capacité au silence

Mettre l'esprit en présence et le corps en mouvement

FRANÇOISE KOBLER

PRATICIENNE EN SHIATSU
FLEURS DE BACH
ENSEIGNANTE DE TÉHIMA



Pour quoi

Dans un monde de changements accélérés et de nouvelles réalités, l'être humain a besoin de retrouver son écoute intérieure, de reconnecter ses besoins et ses rythmes biologiques afin de préserver son humanité.

Anita et Françoise vous proposent un espace et un temps de conscience et de présence à votre corps. Au fil des séances vous développez vos capacités à être à l'écoute de vous, de vos besoins, vos intentions et vos aspirations profondes. Cette démarche vous permet de gagner en bien-être et en équilibre dans vos relations personnelles et professionnelles.

Ces ateliers corps et conscience sont structurés à partir de la Téhima (harmonie en hébreu) conçue par Tina Bosi et associent des éléments de méditation guidée selon l'Holoenergetic du Dr Laskow.

Les lettres hébraïques fondements de notre alphabet sont des lettres sacrées qui nous initient à la vie, ses cycles, ses épreuves et qui nous permettent de progresser, d'évoluer.

Une activité pour

Vous retrouver vous-même et prendre soin de vos ressources

Vous détendre physiquement

Vous détendre mentalement

Eveiller votre conscience et écouter vos inspirations et aspirations

Développer votre unité intérieure et votre cohérence

La Téhima

22 chorégraphies liées aux 22 lettres de l'alphabet hébraïque

Chaque chorégraphie est en lien avec la calligraphie de la lettre, sa philosophie et une zone corporelle.

Un questionnement philosophique et symbolique sur nos chemins de vie.

<https://federation-tehima.org>

