

Suivre le Chemin Arc-en-ciel

Un voyage personnel, énergisant, accompagné...

«Un chemin vers Soi pour laisser émerger son arc en ciel intérieur »

Nicole DENIS vous propose comme logique de commencer par le chakra racine pour remonter vers le chakra couronne, un peu comme lors de la construction d'une maison, où l'on commence par les fondations solides.

Un engagement privilégié de 7 journées pour favoriser le processus intérieur, développé sur plusieurs semaines ou mois.

Pour une meilleure harmonie et fluidité du groupe, le nombre est limité à 5 participants.

Nous dégusterons ensemble nos plats préparés pour le repas du midi.

Prévoir un accessoire ou vêtement de la couleur associée au chakra de la journée.

Déroulement d'une journée en relation avec chaque chakra:

- Découverte du chakra de la journée.
- Atelier de cuisine créative: allier joie et convivialité pour nourrir nos papilles et notre corps physique pour un meilleur métabolisme. Se relier à la vibration colorée des aliments.
- Une séance EFT: Technique permettant de libérer les énergies émotionnelles bloquantes afin de les positiver pour avancer dans notre vie.
- Une Méditation: Ancrage de l'énergie et connexion au chakra correspondant.
- Surprise...

JOURNEE ROUGE : Chakra Racine (Muladhara)

- Cuisine rouge: Ancrer et nourrir en mettant à profit la couleur et le taux vibratoire
- EFT: Ancrage et Sécurité
- Méditation: Reliance à la terre «Trouver ses Racines »

JOURNEE ORANGE : Chakra Sacré (Svadishtana)

- Cuisine Orange : Nourrir et équilibrer
- EFT : Créativité et Plaisir
- Méditation: Développer sa créativité « Rencontrer l'Enfant qui est en soi »

JOURNEE JAUNE: Chakra Solaire (Manipura)

- Cuisine Jaune: Couleur associé au Soleil
- EFT: Affirmation de soi
- Méditation: Confiance en soi « Accomplir des Choses »

JOURNEE VERTE: Chakra du Cœur (Anahata)

- Cuisine Verte: La Chlorophylle est à l'honneur
- EFT: Amour de soi et des autres
- Méditation: Amour de soi et des autres

JOURNEE BLEUE: Chakra Gorge (Vishuddhi)

- Cuisine bleue : Soyons créatifs
- EFT: Expression de soi
- Méditation: « Entrer en soi et s'écouter »

JOURNEE INDIGO: Chakra Frontal (Ajna)

- Cuisine violette / indigo : Découverte de la panoplie
- EFT : Développer son intuition ; écouter sa petite voix
- Méditation : « Comment rencontrer son guide »

JOURNEE VIOLETTE / BLANC: Chakra Coronal (Sahasrara)

- Cuisine Blanche/violette : Subtilité (tout un panel à découvrir ensemble)
- EFT: Connexion à l' Univers
- Méditation : « Se connecter à la lumière »

Nous vous proposons de commencer le samedi 26 octobre 2019, et de valider ensemble le calendrier des 6 autres journées, adapté au mieux selon les préférences que vous nous aurez soumises.

Indiquez vos **jours de préférence, ou des dates**, dans le tableau des journées du formulaire d'inscription.

Chaque journée est prévue de **9h30 à 17h00** environ.

La participation est liée à l'inscription préalable.

Possibilité de couchage sur place: nous consulter.

Lieu de l'activité:

Aum Arc-en-ciel 24 route de Grues 85460 L'Aiguillon-sur-mer

Je reste disponible pour répondre à vos interrogations, questions en lien avec ce programme...

Contactez-nous pour tout complément d'information et échange sur ce parcours de groupe (limité à 5 participants):

Nicole DENIS 06 13 84 43 00

Vous pouvez aussi nous envoyer un message: contact@aumarcenciel.fr ou par le [formulaire de contact](#) du site aumarcenciel.fr

Adressez le formulaire d'inscription ci-dessous renseigné, par courriel ou poste, ainsi que le règlement par chèque à:

“Nicole DENIS” 22 route de Grues 85460 L'Aiguillon-sur-mer

Formulaire d'inscription: le Chemin Arc-en-ciel

Tarifs	date prévue et <i>vos souhaits à indiquer</i>	€	nombre	total €
JOURNEE ROUGE: Chakra Racine	26 octobre 2019	70		
JOURNEE ORANGE: Chakra Sacré		70		
JOURNEE JAUNE: Chakra Solaire		70		
JOURNEE VERTE: Chakra du Cœur		70		
JOURNEE BLEUE: Chakra Gorge		70		
JOURNEE INDIGO: Chakra Frontal		70		
JOURNEE VIOLETTE / BLANC: Chakra Coronal		70		
<i>ou réservez les 7 journées (remise de 105 €)</i>				TOTAL €
FORFAIT COMPLET « Le Chemin Arc-en-ciel » <i>soit 55€ la journée</i>	7 jours	385		

Chaque journée est prévue de 9h30 à 17h00 environ.

Lieu de l'activité: Aum Arc-en-ciel 24 route de Grues 85460 L'Aiguillon-sur-mer

1 - Nom – prénom:

2 - Nom – prénom:

Adresse:

Téléphone(s):

Courriel:

Je m'inscris à l'activité "Le Chemin Arc-en-ciel" proposée par Nicole DENIS (première journée le **samedi 26 octobre 2019**). Pour information, mes jours de préférence (lundi à dimanche), sont par ordre:

1:

2:

3:

4:

5:

J'ai indiqué dans le tableau ci-dessus mon choix initial parmi les journées ou le forfait. **J'acquiesce pour réservation un minimum de 70 € à titre d'arrhes.**

Je règle le montant correspondant par chèque à l'ordre de "Nicole DENIS" d'un montant de: _____ €.

Cochez la case si facture souhaitée (TVA non applicable - article 293 B du CGI)

J'adresse le présent document de réservation et règlement pour réception 7 jours avant la 1ère date choisie (soit **réservation le 19 octobre** au plus tard pour la journée "rouge"). J'ai pris note que le contenu de chaque journée étant spécifique, en cas d'indisponibilité de ma part, je ne pourrai bénéficier d'une autre date en remplacement, ni obtenir de remboursement.

Fait à:

le:

Signature(s):