

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 5 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 6 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 1 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 2 ORANGE : Chakra Sacré (Svadishtana) & JAUNE: Chakra Solaire (Manipura)

- Cuisine Orange / Jaune : Nourrir et équilibrer & Couleur associé au Soleil
- EFT : Créativité et Plaisir & Affirmation de soi
- Méditation: Développer sa créativité « Rencontrer l'Enfant qui est en soi » & Confiance en soi « Accomplir des Choses »

JOURNEE 3 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 4 BLEUE: Chakra Gorge (Vishuddhi) & INDIGO: Chakra Frontal (Ajna)

- Cuisine Bleue / Indigo : Soyons créatifs & Découverte de la panoplie
- EFT: Expression de soi & Développer son intuition ; écouter sa petite voix
- Méditation: « Entrer en soi et s'écouter » & « Comment rencontrer son guide »

JOURNEE 5 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 8 janvier 2022.

Indiquez vos jours retenus, 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 25 rue des Prises 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 6 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	dates prévues samedi	€	nombre	total €
JOURNEE 1 ROUGE: Chakra Racine	8 janvier 2022	90		
JOURNEE 2 ORANGE / JAUNE: Chakras Sacré / Solaire	12 février 2022	90		
JOURNEE 3 VERTE: Chakra du Cœur	12 mars 2022	90		
JOURNEE 4 BLEUE / INDIGO: Chakra Gorge / Frontal	2 avril 2022	90		
JOURNEE 5 VIOLETTE / BLANC: Chakra Coronal	7 mai 2022	90		
ou réservez les 5 journées (remise de 125 €)		TOTAL €		
FORFAIT COMPLET « Le Chemin Arc-en-ciel » <i>soit 65€ la journée</i>	5 jours	325		

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

Lieu de l'activité: Aum Arc-en-Ciel 25 rue des Prises 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 8 janvier 2022**).

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 € par personne 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 31 décembre 2021** au plus tard pour la journée "rouge") à:

Nicole DENIS

22, route de Grues

85460 L'Aiguillon-sur-Mer

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):