

RANDONNÉE, DIESSE

ÔCOEUR

Les immersions en nature incluent:

-

Découvertes d'endroits énergétiques et magnifiques dans la région du plateau de Diesse.

-

Reconnaissance de certaines plantes et espaces pour votre bien-être.

-

Randonnée et programmes d'une demi-journée.

-

Activités pour éveiller la créativité en lien avec la nature.

-

Marches en toute conscience et exercices de reliance avec notre environnement.

Quelques bienfaits des immersions et expériences dans des sites naturels de la région:

-

Éveiller un lien sain et bénéfique entre soi et la nature

-

Libérer le stress et harmoniser votre corps, esprit en alignant les 5 éléments (écologie intérieure et extérieure)

-

Développer la résilience au cours des saisons

-

Créer un lien harmonieux dans vos relations

-

Découvrez l'aspect naturel dans un parcours réalisé en toute conscience (plantes, minéraux, produits du terroir, ..)

-

Apprendre des méthodes qui vous permettront d'intégrer la sagesse ancestrale et l'alchimie des 5 éléments dans votre quotidien

Christelle Chopard (Amarun) intègre la sagesse et l'alchimie des 5 éléments de la nature dans ses accompagnements et ses consultations depuis 1991. Elle vous invite à découvrir les saisons et à développer la résilience avec des expériences ludiques, adaptées au climat et à vos objectifs dans la région du plateau de Diesse. Yoga thérapeute et coach de vie, elle vous accompagne avec bienveillance au cours de vos expériences.

Élément Terre

L'ancrage et la sécurité.

Lien avec des lieux de la région qui favorisent l'ancrage, la relation avec les arbres et la terre. ~ sens du toucher

Élément Feu



CONTACT

Ôcoeur

Derrière Montet 2

2517 Diesse

+41 (0) 79 934 3287

+1 (786) 301 7324

info@dharmi.com

christellechopard.comocoeur.ch

