

Conférence atelier par Robin Dartiguenave

« Augmenter ses énergies, se sentir mieux, plein de vie »

(Conférence atelier 2h + méditation 30 minutes)

1) Pensées (mental) → positif, unité et pouvoir créateur.

- . Sortir d'un état de victime (dualité).
 - . Se libérer des écrans (agitation, mental, inconscience = perte d'énergie).
 - . Avoir de bonnes pensées sur soi et l'extérieur.
- Tests kinésologiques → unité (faire et être UN avec tout). Dualité/unité : 2 tests avant et après.

2) Le point clef : la respiration, le souffle (être dans sa respiration).

- . Pour maîtriser ses émotions, les accepter (s'accepter), vivre avec sans qu'elles nous affectent, les atténuer. Le détachement et le lâcher prise.
 - . La présence, l'instant présent (sinon c'est le mental, l'inconscience) = blocage énergétique (densité) : douleur → maladie.
- La conscience, rester présent.

3) Sentir, pas penser !

- . Être dans le corps énergétique, pas dans le mental.
- . Sortir du faire compulsif, rester avec soi-même de temps en temps, dans sa propre présence, connecté (amplification énergétique).

4) Ancrage

- . S'accepter et s'aimer en entier, tout ce que l'on a été de l'enfance jusqu'à maintenant.
 - . Guérir et se libérer du passé = force pour l'ancrage.
Fort ancrage = plus de perturbation émotionnelle.
 - . S'incarner, aimer sa propre matière (le corps) et le monde (l'humanité).
Force pour l'ancrage.
- Le point d'équilibre.

5) Se ressourcer dans la nature

- . Les énergies de la nature, de la vie.
- . Méditer
- . Mode de vie sain, dans le bien-être pour soi. Activité physique 3/4h par jour min.
- . Rythme de vie.

6) Alimentation

. Saine, pure, de saison, non traitée et non chimique

. Les effets nuisibles d'une mauvaise alimentation sur le mental, les énergies du corps.

→ Tests kinésiologiques

7) Se guérir

8) **Questions / réponses** (de 15 à 45 minutes suivant le nombre de participants).

----- *pause 10 minutes* -----

9) **Méditation** (facultative) : apaisement du mental, ancrage, se libérer des peurs, lâcher-prise, s'accepter.

Sur Nice et dans le 06

Prévoir petit coussin, bouteille d'eau, du papier et un stylo.

Tarifs :

Conférence/atelier (2h) : 35 euros par personne.

Conférence/atelier + méditation (2h30) : 40 euros par personne.

30% pour l'organisateur.

Contact :

Robin Dartiguenave

0666042822

contact@robindartiguenave.fr

<https://robindartiguenave.fr>