

POUR ALLER PLUS LOIN ...

FORMATION

DANSE DE L'ÉQUILIBRE HORMONAL

SOMMAIRE DE LA FORMATION

Introduction

- Ouverture
- Ce que vous allez rencontrer
- Origines

La séquence d'Aviva

- C'est parti!
- Le timbre
- Les lavandières
- La presse
- L'oiseau
- Le moulin

Mes protocoles

- Présentation générale
- Le cas des menstruations
- Des plantes compagnes

Protocole 1

- Introduction
- S'auto-masser avec une balle : explications
- Auto-massage le long de l'intérieur de la jambe
- Auto-soin en acupression sur le point 1 Rein
- Exemple de pratique sur chaise
- Phrase corporelle 1
- Transition

Protocole 2

- Introduction
- Préparation à l'auto-massage des fessiers
- Auto-massage profond des fessiers
- Focus sur les propriétés du 30VB
- Auto-soin en acupression du point 2 Foie
- L'Auto-soin en acupression du point 3 Foie
- Auto-soin en acupression du point 6 Rate
- Phrase corporelle 2
- Transition

Bonus

- Le mot de la fin
- Une séquence d'étirements guidés
- Témoignage

