

# Révèle-toi à toi-même

## Cycle de 9 journées

réparti sur 9 mois  
pour vous approprier  
les outils et activer  
votre roue de la  
transformation

Réveiller son corps pour  
mieux s'éveiller, s'émerveiller  
et se redécouvrir.

Ecouter son corps, l'observer,  
l'explorer, le laisser s'exprimer pour  
l'habiter pleinement.

Prendre conscience de chaque  
parcelle de son corps, c'est élargir son  
champ de conscience, c'est découvrir  
notre microcosme et se relier au  
macrocosme.

Mon corps, ce temple sacré, est  
l'unique lieu de transformation et  
de guérison. La guérison n'est  
pas occasionnelle, elle est de  
chaque instant.



[www.templesacré.be](http://www.templesacré.be)

Horaire	10h00 – 17h00
Participants	4 maximum
Prix	90 Euros/journée
Lieu	rue de la Chapelle 17, 7090 Henripont
Dates	le jeudi, le vendredi ou le dimanche
Inscriptions	mariefrance.altenhoven@gmail.com; 0496/52.17.20

# Thèmes des 9 journées



- Mon corps, prendre soin de Soi, accueillir l'instant présent
- 1er chakra, jambes, sacrum, Moi et la matière, **mes Racines**
- 2ème chakra, bassin, Moi et l'autre, **mon Temple Sacré**
- 3ème chakra, plexus, Moi et les autres, **mon Joyau**
- 4ème chakra, cœur, Moi et l'humanité, **mon Amour**
- 5ème chakra, gorge, Moi et la manifestation, **mon Expression**
- 6ème chakra, tête, Moi et la perception, **ma Clairvoyance**
- 7ème chakra, couronne, Moi et la conscience, **ma Reliance**
- L'éveil et la manifestation de mon potentiel, **mon Arc-en-Ciel**

Les journées proposent des **moments à vivre**, assis, allongés, en mouvement, à l'intérieur et à l'extérieur. Votre carnet de notes est votre fidèle ami. Il y a un moment de partage en groupe pour ceux qui le souhaitent.

## Les outils

- l'équilibrage des 7 centres énergétiques et le massage des circuits énergétiques
- le lien entre le corps, les glandes et les 7 chakras
- le don de l'instant présent et le jeu spontané
- le pouvoir des mains, des sons et de l'intention
- la présence à Soi dans le mouvement, la méditation, le son et la respiration
- la rencontre avec les éléments de la nature (Terre, eau, arbres, ...) et son monde intérieur
- la perception, l'harmonisation et l'élévation de l'état vibratoire

Chaque outil propose une direction pour aller à la découverte de Soi. Le chemin pour y arriver est unique et vous appartient.

## A qui s'adresse ces ateliers ?

A toute personne souhaitant **se réapproprier son pouvoir de guérison**, s'ancrer, s'aligner et se recentrer. A ceux et celles qui souhaitent se re-découvrir, être en lien avec leur être vibratoire profond, développer leur ressenti, la Présence à Soi.

## Informations pratiques

**Votre matériel** : un carnet de notes, des habits amples, des pantoufles, un coussin et tapis pour positions assise et allongée. Votre pique-nique pour midi. Les collations et tisanes sont offertes. **Les dates** sont à convenir ensemble un jour/mois, jeudi, vendredi ou dimanche. Spécifiez votre jour préféré à l'inscription.

## Qui suis-je ?

Je suis Marie-France Altenhoven. J'ai 40 ans. Je suis passionnée par la nature et la nature humaine. Après mes études d'ingénieur commercial et quelques voyages à l'étranger, j'ai été très vite en quête de percer les mystères de mon « être » et de mes « mal-être ». Je me suis mise en chemin pour rencontrer d'abord la naturopathie, la réflexologie, le massage sensitif, puis le Feng Shui, le Qi gong, la géobiologie, la harpe, le reiki, le yoga du son, la lithothérapie, les constellations familiales, le chamanisme, l'écoute du cœur et l'équilibrage énergétique. Toutes ces rencontres m'ont animée et nourrie. Aujourd'hui j'accompagne les personnes sur leur chemin en groupe et en séance individuelle. Ce qui me tient le plus à cœur, c'est que chacun puisse retrouver son propre pouvoir de guérison.

[www.templesacré.be](http://www.templesacré.be)