

Transmission de savoir & pratiques

# Un corps et un esprit sains 2<sup>ème</sup> édition



Améliorer sa qualité de vie  
Eclaircir sa vision  
Avancer dans ses projets de vie  
Transformer ses croyances pour mieux se révéler

## Cycle de 8 journées de transmission pour se prendre en main

Tarif : 85 euros par journée avec cours de cuisine à midi  
Repas inclus (bio, végétarien, sans gluten et sans lait)  
Groupe de 11 personnes maximum  
1 dimanche par mois de septembre 2019 à avril 2020  
Lieu : L'atelier, Lens-Lestang  
Horaires : de 10h à 17h

Contact : Marianne Kardasz au 06 34 16 80 09  
Naturopathe depuis 2010, maître Reiki depuis 2012  
Consultations, Ateliers, Conférences, Publications, Formations  
[www.mkardasz-naturopathe.com](http://www.mkardasz-naturopathe.com)

Transmission de savoir & pratiques

# Un corps et un esprit sains 2<sup>ème</sup> édition



Améliorer sa qualité de vie  
Eclaircir sa vision  
Avancer dans ses projets de vie  
Transformer ses croyances pour mieux se révéler

## Cycle de 8 journées de transmission pour se prendre en main

Tarif : 85 euros par journée avec cours de cuisine à midi  
Repas inclus (bio, végétarien, sans gluten et sans lait)  
Groupe de 11 personnes maximum  
1 dimanche par mois de septembre 2019 à avril 2020  
Lieu : L'atelier, Lens-Lestang  
Horaires : de 10h à 17h

Contact : Marianne Kardasz au 06 34 16 80 09  
Naturopathe depuis 2010, maître Reiki depuis 2012  
Consultations, Ateliers, Conférences, Publications, Formations  
[www.mkardasz-naturopathe.com](http://www.mkardasz-naturopathe.com)



Transmission de savoir & pratiques

# Un corps et un esprit sains

## 2<sup>ème</sup> édition

**Jour 1 : dimanche 15 septembre 2019**

### **L'alimentation consciente**

Mon rapport à la nourriture saine et sacrée. Pourquoi et comment je mange ? Dans notre monde actuel, quelle alimentation pour être au mieux de ma forme ?

**Jour 2 : dimanche 13 octobre 2019**

### **L'élément Terre et l'élément Eau**

Notre constitution 1/2 : 2 des 4 éléments qui nous constituent seront étudiés pour les comprendre et savoir les utiliser au quotidien.

**Jour 3 : dimanche 10 novembre 2019**

### **L'élément Feu et l'élément Air**

Notre constitution 2/2 : 2 des 4 éléments qui nous constituent seront étudiés pour les comprendre et savoir les utiliser au quotidien.

**Jour 4 : dimanche 8 décembre 2019**

### **L'hygiène de vie pour éclaircir l'esprit**

Quels rituels quotidiens ou hebdomadaires adopter pour favoriser une conscience étendue, augmenter son intuition ? Théorie et pratique.

**Jour 5 : dimanche 12 janvier 2020**

### **Appréhender l'énergie**

Les mondes subtils, les vibrations, l'énergie... de quoi parle-t-on ? Exercices pratiques pour s'initier et développer son savoir-faire. Règles de protection.

**Jour 6 : dimanche 9 février 2020**

### **Esprit chamanique**

Qu'est-ce que le chamanisme ? Approche européenne, pratique et voyage chamanique, découvrir un animal de pouvoir et un animal de guérison.

**Jour 7 : dimanche 8 mars 2020**

### **Mémoires celtiques**

Nos origines celtiques : quels apports dans notre vie moderne ? Retrouver nos liens et savoirs oubliés pour être plus complets et plus ancrés.

**Jour 8 : dimanche 5 avril 2020**

### **Application à ses projets de vie**

Synthèse et développement personnel : travail sur les projets de vie privés ou personnels, activation des facteurs de changement et de la loi de l'abondance.

Transmission de savoir & pratiques

# Un corps et un esprit sains

## 2<sup>ème</sup> édition

**Jour 1 : dimanche 15 septembre 2019**

### **L'alimentation consciente**

Mon rapport à la nourriture saine et sacrée. Pourquoi et comment je mange ? Dans notre monde actuel, quelle alimentation pour être au mieux de ma forme ?

**Jour 2 : dimanche 13 octobre 2019**

### **L'élément Terre et l'élément Eau**

Notre constitution 1/2 : 2 des 4 éléments qui nous constituent seront étudiés pour les comprendre et savoir les utiliser au quotidien.

**Jour 3 : dimanche 10 novembre 2019**

### **L'élément Feu et l'élément Air**

Notre constitution 2/2 : 2 des 4 éléments qui nous constituent seront étudiés pour les comprendre et savoir les utiliser au quotidien.

**Jour 4 : dimanche 8 décembre 2019**

### **L'hygiène de vie pour éclaircir l'esprit**

Quels rituels quotidiens ou hebdomadaires adopter pour favoriser une conscience étendue, augmenter son intuition ? Théorie et pratique.

**Jour 5 : dimanche 12 janvier 2020**

### **Appréhender l'énergie**

Les mondes subtils, les vibrations, l'énergie... de quoi parle-t-on ? Exercices pratiques pour s'initier et développer son savoir-faire. Règles de protection.

**Jour 6 : dimanche 9 février 2020**

### **Esprit chamanique**

Qu'est-ce que le chamanisme ? Approche européenne, pratique et voyage chamanique, découvrir un animal de pouvoir et un animal de guérison.

**Jour 7 : dimanche 8 mars 2020**

### **Mémoires celtiques**

Nos origines celtiques : quels apports dans notre vie moderne ? Retrouver nos liens et savoirs oubliés pour être plus complets et plus ancrés.

**Jour 8 : dimanche 5 avril 2020**

### **Application à ses projets de vie**

Synthèse et développement personnel : travail sur les projets de vie privés ou personnels, activation des facteurs de changement et de la loi de l'abondance.