



# ATELIER

## « Apprendre à libérer ses émotions par une reconnexion à son corps et à son cœur »

Catherine JEUKENS  
00 32 476 07 99 23

info@tarahealingcenter.com

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

 Reiki Tara Healing Center

Enfants de 12 à 16 ans

## DATES et HORAIRES

Mardi 5 mars 2019 de 9H à 17H – Vacances de Carnaval

Lundi 8 avril 2019 de 9H à 17H - Vacances de Pâques

Mercredi 17 avril 2019 de 9H à 17H – Vacances de Pâques

## LIEU de la FORMATION

TARA HEALING CENTER Rue Mathysart 19 à 4053 EMBOURG

## PARTICIPANTS

Cet atelier est ouvert aux enfants âgés de **12 à 16 ans maximum**.  
L'atelier est organisé en groupe de **maximum 6 enfants**.

## INFORMATIONS CONCERNANT L'ATELIER

Je reçois de plus en plus d'enfants en consultation pour des soins de réalignement énergétique et nombre de parents me demandent d'organiser des ateliers pour eux ! Voilà, c'est chose faites ! Les premiers ateliers seront donnés durant les vacances de Carnaval et de Pâques 2019 !

Le thème de l'atelier est « **Apprendre à libérer ses émotions par une reconnexion à son corps et à son cœur** »

Nos émotions, nos croyances, nos manières d'être mais aussi nos peurs et nos blessures représentent un énorme bain de formes-pensées qui est logé dans notre corps énergétique. Nous émettons entre 5 et 10.000 pensées par jour, environ 95% de celles-ci sont inconscientes et plus de 70% sont négatives et répétitives. Ces pensées deviennent des formes-pensées lorsqu'elles ont la possibilité d'être nourries par d'autres pensées similaires à elles.

Dès notre conception in-utero, nous recevons, par nos liens parentaux et trans-générationnels notamment, une multitude de formes-pensées. Ces formes-pensées peuvent être positives et nourriront alors notre être et nous aideront à évoluer. Si elles sont limitantes ou négatives, elles nous empêcheront progressivement d'avancer et de nous déployer.

Durant l'enfance, ces formes-pensées vont s'affiner et se développer par l'éducation que nous recevons et par l'environnement dans lequel nous évoluerons. Une immense banque de données de formes-pensées va alors s'installer dans le corps énergétique de l'enfant, créé à partir de tout ce qui est vécu dans sa première partie de vie. Cette étape est capitale dans la construction de son identité puisqu'elle va établir les bases du fonctionnement futur de l'adulte qu'il deviendra : système de pensées, schéma de comportement inconscient, croyances.

A partir de l'adolescence et parfois dès l'âge de 7 ans, en fonction des expériences et du vécu de chacun, un certain élagage des formes-pensées va commencer à se mettre en place mais la mémoire de la majorité de celles-ci va rester présente dans le corps énergétique de l'adolescent. Des peurs et des blessures acquises durant l'enfance et éteintes par manque de sollicitations durant l'adolescence seront plus facilement accessibles à l'âge adulte si la vie lui propose à nouveau de les expérimenter. Aussi bien souvent son libre arbitre sera affecté et guidé par bon nombre de formes-pensées appartenant à son entourage

social, familial et amical. Ces formes-pensées vont parfois éloigner progressivement l'enfant devenu adulte, de son véritable être. Il ne sera plus relié à lui-même - ni à son corps, ni à son cœur - mais aux formes-pensées dans lesquelles baigne son corps énergétique.

Bien heureusement ces formes pensées ne sont pas fixes et à tout moment nous pouvons choisir de ne pas ou de ne plus y adhérer. Un des outils pour « dompter » et transformer les formes-pensées, est d'apprendre à s'écouter, à écouter son corps et à suivre ce que notre cœur nous dit.

Le but de cet atelier est de sensibiliser les enfants à leur pouvoir de création. Chacun est le créateur de sa propre réalité grâce à ses pensées et ses formes-pensées. En apprenant à être à l'écoute de leur corps et de leur cœur, ils éviteront de nourrir des formes-pensées qui ne leur conviennent pas ou plus. Pleinement alignés sur eux-mêmes - et non sur les attentes, les souhaits ou les espoirs de leur entourage - Ils pourront établir et développer une manière d'être qui leur est propre et unique. Ils pourront rayonner, forts de leur connexion à leur cœur et de leur compréhension du fonctionnement de leurs émotions !

Alors, suivez votre cœur, c'est à vous de ressentir si les propos émis dans ce descriptif ont une résonance en vous. C'est par le cœur que commence une réelle transformation !

En espérant que cet atelier pratique apportera à tous les jeunes participants des outils efficaces qu'ils pourront utiliser pour construire leur évolution future dans la joie et par des choix du cœur uniquement !

## PROGRAMME

**Entre 8H30 et 9H** : accueil et présentation de la journée

**Matinée** : Exercices de « re »-connexion au corps : apprendre à respirer, apprendre à se relaxer, apprendre à ressentir sa propre énergie, apprendre à la faire circuler et **à la suivre dans son corps**.

**Après-midi** : Exercices de « re »-connexion au cœur : apprendre à écouter nos émotions, nos ressentis et celles des autres, apprendre à écouter ce que notre cœur nous dit

La matinée et l'après-midi seront entre-coupées d'une pause durant laquelle des boissons et des encas seront à disposition.

Durant la pause de midi (12H30 à 13H30), les adolescents ont la possibilité de manger sur place si ils apportent leur lunch.

L'atelier se terminera vers 16H30 et les parents ont la possibilité de venir rechercher leurs enfants **jusque 17H**.

## TARIF et INSCRIPTION

Le prix de l'atelier est de **99 €**. Le versement d'un acompte de 40€ confirmera l'inscription à l'atelier. Le solde de 59€ doit être versé au plus tard le jour de l'atelier.

Informations bancaires pour le versement : numéro de compte **IBAN BE80 0016 7502 3177** (code BIC GEBABEBB) ouvert au nom de KELIOS SPRL, Rue Mathysart 19, BE- 4053 EMBOURG - TVA BE0 847 253 527.

## DIVERS

Merci de me transmettre les noms, prénoms, adresse de l'adolescent et du/des parents responsable(s) ainsi qu'un numéro de GSM (contact en cas d'urgence) et une adresse e-mail.

Pour l'atelier, prévoir d'apporter un coussin et son lunch de midi.

**Catherine JEUKENS**  
00 32 476 07 99 23



[www.tarahealingcenter.be](http://www.tarahealingcenter.be)  
f Reiki Tara Healing Center  
info@tarahealingcenter.com