

Quelques suggestions afin de profiter au mieux de ce **Samedi Booster**



L'accueil du samedi Booster se fait dès **9h10**, afin que nous puissions tous commencer à **9h30**

La durée de l'atelier sera en fonction des expérimentations et du niveau énergétique de chacun, mais devrait se terminer à 14h30 au plus tard.

Le principe du Samedi Booster est un moment de partage intensif sur plus d'une demi-journée, mais laissant suffisamment de temps pour une autre activité individuelle après la fin du cours.

C'est une pique de rappel, un enseignement de compétences enfouies et à réactiver; une découverte d'outils spirituels qui accompagnent, facilitent et soutiennent le cheminement personnel ou la pratique professionnelle. Un partage d'expérience, une transmission d'acquis, le tout de manière ludique.

Afin de vous préparer au mieux, je vous invite, si cela fait sens pour vous, à vous permettre de venir sans déficit de sommeil. Pour ce faire, accordez-vous un repos nocturne confortable les 2 nuits précédentes (pour autant que votre agenda vous le permette).

De la même manière, évitez, autant que possible, alcool et produits psychotropes durant les 18 heures qui précèdent. Un traitement médical ne doit, bien entendu, pas être interrompu.

Pour votre confort sur place, prévoyez des vêtements pratiques, amples et agréables + une paire de chaussette, chaussons.

Afin de contribuer au bien-être de chacun, je vous engage à éviter l'utilisation de parfums et/ou eaux de toilette « industriels » durant cet Atelier. Pour les inconditionnel(le)s des huiles essentielles, merci de garder leur application aussi discrète que possible, afin de ne pas les mélanger avec ce qui sera présent.

Une majeure partie des exercices pratiques prendront place à table, assis ou debout, voire l'un ou l'autre au sol, selon l'élan du moment.

Sur place, vous trouverez chaise et table, ainsi que quelques tapis de sol. Si vous souhaitez améliorer votre ordinaire avec 1 coussin de sol ou un zafou, sentez-vous libre.

Je vous invite à prendre un moment de réflexion avant samedi afin de noter quelques croyances limitantes qui pèsent dans votre vie actuelle. En les écrivant en phrase qui commencent par « je crois que.... » et en les relisant avant de dormir jeudi et vendredi soir, cela donnera une base de travail à votre mental et inconscient qui prépareront le terrain pour plus d'efficacité lors de l'atelier Booster.

Pensez à prendre de quoi vous hydrater (eau, tisanes, thé vert ou blanc, décoction **SANS sucre raffiné**). Rappelez-vous que le samedi Booster ne prévoit pas de longue pause de midi (*repas*), mais uniquement 2 fois 10-15 mn pour s'aérer, s'alléger les entrailles.

Je me réjouis de vous accueillir

Syrille Vocat

