



*21 jours pour nettoyer*

*Et*

*harmoniser les chakras*

# Qu'est-ce qu'un chakra ?



Le mot Chakra vient du sanskrit et signifie « roue » ou « disque ». Si nous ne pouvons ni les voir ni les toucher, nous pouvons visualiser les chakras sous la forme de cercles.

Les 7 chakras principaux sont des centres énergétiques situés à différents niveaux de la colonne vertébrale allant de bas en haut sur le canal de Lumière qui fait le lien entre la Terre et le Ciel. Chaque centre est associé aux organes et aux glandes qu'ils alimentent, ils représentent des niveaux de conscience reliés entre eux et formant un TOUT. Les chakras sont expression et réceptivité. L'homme est influencé par ses centres qui sont directement reliés à sa nature profonde.

Les trois premiers sont plus axés sur le plan physique. Le 4eme fait la jonction entre les trois premiers et les trois derniers situés dans la partie supérieure du corps qui sont plus axés sur le spirituel. Si le nom de chakra a été popularisé ces

dernières années à l'échelle mondiale, il ne reste pas moins que la notion de chakra est une notion universelle partagée tant par les autres cultures asiatiques, qu'africaine ou amérindienne.

# Qui sommes nous ?



Nous serons deux à t'accompagner durant ce programme : un binôme Ying, Yang, féminin, masculin respectant ainsi l'équilibre parfait des énergies universelles.



## Mylène Richard Thérapeute Holistique

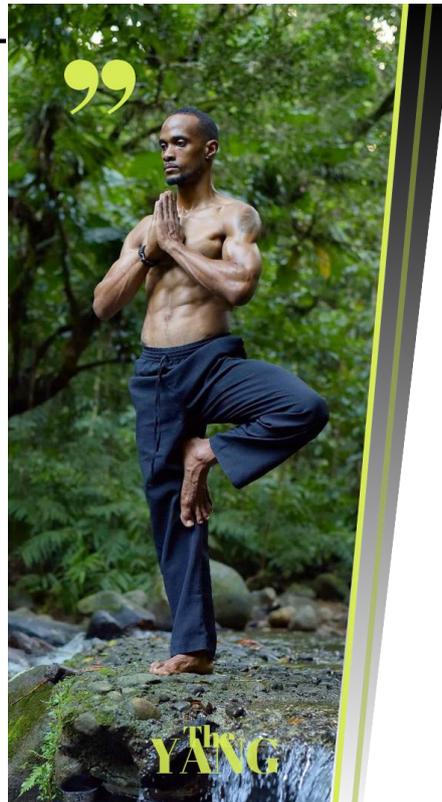
Le concept de Femme  
Médecine est celui qui me  
convient le mieux.  
Je pratique la transversalité  
des médecines

Mes domaines  
de compétences :

alimentation, naturopathie,  
phytothérapie, massages,  
lithothérapie, thérapies  
quantiques...

---

**MYLENE RICHARD**



## Alex Nova Catalyzer

Alex Nova se  
définit comme un coach en  
mouvement :

yoga, capoeira, cross  
training, body  
weight training,  
yamakasi ...

Alex est un expert en  
entraînement à poids  
du corps.

---

**ALEX NOVA**

# Durée



Ce programme se déroule sur 3 semaines en 4 modules :

**Module 1 : S'ancrer**

**Module 2 : Se développer, Rayonner, Aimer**

**Module 3 : Communiquer, Pardonner, S'élever**

**Module 4 : synthèse**

# Nos outils

Les plantes, les encens, les huiles essentielles, l'automassage le son, la méditation et le yoga seront les méthodes et instruments utilisés pour ta guérison et ton élévation.

## BONUS 1

**Pour cette deuxième édition**, les plantes, les encens et les tisanes vous sont fournis et préparées par nos soins. Ce sont des plantes locales issues de notre Terre Mère, la Guadeloupe et les tisanes sont préparées avec l'eau vivante de nos sources.

Lors d'un rendez-vous hebdomadaire, tu récupéreras le nécessaire pour ta semaine.



# MODULE 1 S'ANCRER

Pourquoi une semaine entière sur le chakra Racine ?

La 1ère semaine est consacrée au chakra racine car c'est notre chakra de base, c'est avec lui que nous construisons nos fondations. Il est la porte d'entrée de notre colonne énergétique et la chape sur laquelle repose notre évolution spirituelle et notre rapport au monde. A l'instar d'un temple à l'épreuve du temps, si les fondations sont stables et fortes alors les colonnes s'y dresseront en totale harmonie et sécurité.

Le chakra racine doit être une base solide pour garantir que tous les efforts suivants à équilibrer et à ouvrir les autres chakras ne seront pas vains.

Nous procéderons tout d'abord à une détox générale, ensuite une détox par chakra et enfin à un renforcement de nos systèmes.

Tisane détox générale, détox gourmande colorée du chakra racine via l'alimentation, nettoyage de l'aura, activation du chakra, rituels de méditation matinale et vespérale, automassage spécifique, postures de yoga pour équilibrer et activer Muladhara, le chakra Racine.



## MODULE 2

# Se développer, Rayonner, Aimer

Le module 2 est consacré au nettoyage du chakra Sacré, le Chakra Plexus Solaire et le Chakra Coeur

### **Expression de soi et chakra sacré**

Le chakra sacré est le deuxième des sept chakras principaux du corps humain. En sanskrit, il s'appelle Svadhisthana, ce qui peut être traduit par «doux et charmant». La sexualité et l'expérience sensuelle sont des aspects centraux du chakra sacré. Le chakra sacré concerne la vitalité et l'expression émotionnelle de soi.

### **Tout ce que vous devez savoir sur le chakra du plexus solaire**

Manipura est le nom sanscrit du chakra du plexus solaire. La signification la plus courante de ce nom est le "siège des gemmes" ou la "ville des bijoux".

Le chakra du plexus solaire fonctionne comme le centre d'énergie allié à l'ego. C'est le centre du pouvoir personnel, de l'estime de soi et de la confiance en soi.

## **Le chakra coeur**

Le chakra de l'amour et de la compassion Le chakra du cœur est le 4ème chakra des 7 chakras. Son nom sanskrit original est Anahata et il remplit nos vies d'amour, de compassion et de beauté. Il est également appelé chakra de l'amour.

Au programme nutrition spécifique pour détoxifier et activer ces chakras, rituels de méditation matinale et vespérale, automassage spécifique, fumigation (encens), postures de yoga pour équilibrer et activer ces trois chakras



## **MODULE 3**

# **Communiquer, Pardonner, S'élever**

Le module 3 est consacré au nettoyage des chakras Gorge, Frontal et Coronal.

Le chakra de la gorge est également connu comme le cinquième chakra, son nom sanscrit est «Visuddha». Sa position est au centre du cou. Généralement, l'association physique du chakra de la gorge est la gorge, les oreilles, la bouche, les épaules, la thyroïde et le cou.

Le chakra frontal ou troisième œil est situé dans la zone du front entre les yeux. Dans la terminologie traditionnelle sanskrite, il est également connu sous le nom de chakra «Ajna». C'est le sixième chakra principal.

Le chakra de la couronne est également connu sous le nom de Sahasrara, ce qui signifie mille pétales. Il se perche au sommet de la tête. Son symbole est la fleur de lotus. Le symbolisme du chakra reflète parfaitement cela, c'est comme une belle floraison de conscience.

Au programme nutrition spécifique pour détoxifier et activer ces chakras, rituels de méditation matinale et vespérale, automassage spécifique, fumigation (encens), postures de yoga pour équilibrer et activer ces trois chakras



## **MODULE 4**

# **Récapitulatif**

Le module 4 est un module de conclusion où l'on peut travailler tous les chakras ensemble.

### *BONUS 2*

Les 4 premiers inscrits se verront offrir leurs huiles de massage pour chaque chakra préparées avec le cycle de la Lune et magnétisées.

<p><b>Tarif :</b> 441 euros les 21 jours</p>
--

<p>Paiements possible en deux fois : échéances 222 euros x 2</p>
--

*Attention nombre de places limitées.*

# *Déroulement du programme*

Du 11 février 2021 au 3 mars 2021

Ce programme requiert une présence à soi-même continue durant 21 jours, c'est la raison pour laquelle ce programme est à la fois en ligne et en présentiel. Ceci afin de pouvoir mieux s'organiser en fonction de ses impératifs propres quotidiens.

Les quatre rendez-vous en présentiels nous permettent de nous connecter dans l'énergie de groupe mais aussi de nous assurer de la bonne maîtrise des postures de Yoga et les exercices de mouvement.

Les Rendez-vous en présentiel ont lieu sur une terre hautement énergétique au  
Jardin d'Anichi – Chemin Descoudes – Bouillante

## **Dates des présentiels :**

Dimanche 7 février 2021	9h00-11h00
Dimanche 14 février 2021	8h00- 12h00
Dimanche 21 février 2021	8h00- 12h00
Dimanche 28 février 2021	8h00- 12h00
Dimanche 7 mars 2021	8h00- 12h00

## *Inscriptions*

INFOLINE  
0690 74 20 56  
[risingsun@gmx.fr](mailto:risingsun@gmx.fr)

