



## **Comment prendre soin de son ventre et de ses émotions. Et bénéficier ainsi d'une vie apaisée et d'une intuition plus fine.**

**Cours en soirées, 6 rencontres de 2h environ  
de février à mai 2022**

Ce cours, ouvert à toute personne dès l'âge de 16 ans, sans prérequis, propose aux participants d'apprendre à découvrir leur ventre au-delà de l'aspect extérieur, et de plonger dans leurs émotions. Un ventre apaisé, sans tensions et autres sensations désagréables, devient un véritable allié dans la vie de tous les jours. En effet lorsque nos ressentis sont libérés des "messages parasites", ils nous permettent de nous guider dans nos relations aux autres et au monde. Notre intuition s'affine et devient une force incroyable, nous permettant alors de savoir ce qui est juste et bon pour nous.

Durant ce cursus, je propose d'une part une approche physique par l'auto-massage et différents exercices permettant de se connecter au ventre de manière physique et concrète. Ensuite une approche par le côté émotionnel : comment reconnaître certaines émotions en les ressentant, comment les laisser être, comment les utiliser en tant qu'énergie et comment pratiquer ce que j'appelle moi "l'hygiène émotionnelle" quotidienne. Avec des exercices très concrets, pratiques et faciles à refaire chez soi, les participants repartiront avec des outils très concrets, efficaces et une meilleure connaissance d'eux-même. Ils apprendront également à soulager leurs proches par un massage du ventre simple : une façon très douce d'être en empathie avec eux et de leur procurer du bien-être.

Le cours est constitué de 6 modules de 2 heures en soirée, de 20h à 22h.

De cette façon l'intégration des connaissances et acquis durant le cours se fait en douceur au long des semaines.

**Quand :** mercredis soirs : 2 & 16 février ; 2 & 30 mars ; 13 avril ; 4 mai 2022

**Où :** à Pollicez-Pitter, 30 min de Lausanne; 15min de Moudon et 8min d'Echallens

**Prix :** 480.- pour les 6 rencontres, avec support de cours.

**Renseignements et inscription** auprès de MF Boin : [mfboin@me.com](mailto:mfboin@me.com) ; Tel : 078-652 61 90 ;  
[www.mfboin.com](http://www.mfboin.com)