

Master classes de méditation Heartfulness

Bonjour à tous,

Je pratique depuis le début de l'année ces méditations. Constatant les effets grandissants sur mon esprit et sur mon corps, je les pratique plus régulièrement et avec discipline ces derniers jours. Elles me font beaucoup de bien à tous les niveaux et je souhaitais les partager avec vous.

Vous trouverez ci-dessous la version avec la voix et d'autres versions en pièces jointes.

Vous pouvez les télécharger et les convertir en mp3 pour les écouter avec un autre support.

Faites l'expérience et vous constaterez à votre tour les bienfaits.

Avec le bonheur d'imaginer tous les instants de plénitude qu'elles vous apporteront...

C'est gratuit et très efficace

Annie

<https://www.youtube.com/watch?v=saMj8unn-6w&feature=youtu.be>

https://www.youtube.com/watch?v=TkCXY5F1V5c&feature=youtu.be&utm_source=lncription+Video1+-+janv+2018&utm_campaign=9cdd9bd57b-EMAIL_CAMPAIGN_2017_12_31&utm_medium=email&utm_term=0_458a19b46c-9cdd9bd57b-

<https://www.youtube.com/watch?v=iAnjZTWvIAM&feature=youtu.be>

Vous apprendrez à ;

Vous relaxer pour un bien-être physique,

Expérimenter la transmission

Simplifier vos pensées

Détoxifier votre mental

Vous libérer du stress émotionnel et vous régénérer

Observer votre ressenti

Faire des choix de vie judicieux

Trouver votre force intérieure

Développer la confiance et l'équilibre

Nourrir vos relations

Trouver la joie en vous