



Analyse de ma psyche via les chakras

Mieux me comprendre.
Retrouver mon équilibre.
Développer mon potentiel.



*Sept
centres d'énergie.
Une vision plus claire
de ma psyché.
Un chemin vers
plus d'équilibre.*

QU'EST-CE QUE L'ANALYSE PAR LES CHAKRAS ?



Une approche profonde qui utilise le modèle traditionnel des sept chakras pour mieux comprendre mes pensées, émotions, comportements et schémas de vie. Elle permet d'identifier mes forces, mes blocages et mes besoins, afin de développer une vie plus équilibrée et authentique.

COMMENT CELA FONCTIONNE ?



À travers un questionnaire détaillé, un entretien et une analyse personnalisée, nous explorons ensemble chaque chakra et son influence sur ma psyché, mes émotions, mes relations et mon bien-être global. Je reçois des explications claires et des recommandations concrètes pour avancer sur mon chemin personnel.

LES SEPT CHAKRAS ET LEUR INFLUENCE



Chakra couronne – sens de la vie, spiritualité, connexion



Chakra du troisième œil – intuition, clarté mentale, vision intérieure



Chakra de la gorge – communication, expression authentique



Chakra du cœur – amour, relations, compassion



Chakra du plexus solaire – estime de soi, volonté, affirmation de soi



Chakra sacré – émotions, créativité, plaisir de vivre



Chakra racine – sécurité, stabilité, confiance de base

POUR QUI ?



Toute personne souhaitant mieux se connaître et évoluer personnellement



Personnes en période de changement ou de transition



Personnes confrontées à des blocages émotionnels ou à un manque de confiance



Professionnels, thérapeutes, enseignants, coaches, etc.



Toute personne qui souhaite plus d'équilibre, de clarté et de sens dans sa vie



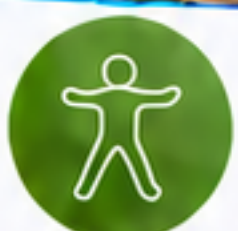
COMPRÉHENSION

Mieux me connaître grâce à une analyse profonde de ma psyché.



TRANSFORMATION

Identifier et libérer les blocages émotionnels et mental (Svadyaya).



OUTILS CONCRETS

Des recommandations pratiques pour mon quotidien.



ÉQUILIBRE

Plus de clarté, de bien-être et une meilleure qualité de vie.



NOS FORMATS



ANALYSE COMPLÈTE

Questionnaire détaillé et entretien approfondi avec analyse personnalisée.



SÉANCES COURTES

Chaque chakra en profondeur, flexible et orienté pratique.



SÉMINAIRES

Une expérience intensive (4 h + 1 h de yoga) pour le corps et l'esprit.



SUIVI INDIVIDUEL

Un accompagnement adapté à vos besoins et à vos objectifs.



NOTRE MÉTHODOLOGIE

- ✓ Svadyaya – connaissance de soi
- ✓ Samkhya – philosophie et psychologie
- ✓ Psychologie intégrale des chakras

- ✓ Entretien et questionnaire approfondi
- ✓ Méditation, respiration et pleine conscience
- ✓ Recommandations pratiques et personnalisées



Une connaissance profonde et fiable



Orienté pratique et directement applicable



Une approche globale : corps, esprit et relations



Pour plus d'équilibre, de clarté et une vie plus épanouissante.



*Mieux me comprendre.
Retrouver mon équilibre.
Développer mon potentiel.*



EN SAVOIR PLUS & S'INSCRIRE

www.mental-health.yoga

