

RANDONNÉE, DIESSE

# ÔCOEUR

**Les immersions en nature incluent:**

-

**Découvertes d'endroits énergétiques et magnifiques dans la région du plateau de Diesse.**

-

**Reconnaissance de certaines plantes et espaces pour votre bien-être.**

-

**Randonnée et programmes d'une demi-journée.**

-

**Activités pour éveiller la créativité en lien avec la nature.**

-

**Marches en toute conscience et exercices de reliance avec notre environnement.**

**Quelques bienfaits des immersions et expériences dans des sites naturels de la région:**

-

**Éveiller un lien sain et bénéfique entre soi et la nature**

-

**Libérer le stress et harmoniser votre corps, esprit en alignant les 5 éléments (écologie intérieure et extérieure)**

-

**Développer la résilience au cours des saisons**

-

**Créer un lien harmonieux dans vos relations**

-

**Découvrez l'aspect naturel dans un parcours réalisé en toute conscience (plantes, minéraux, produits du terroir, ..)**

-

**Apprendre des méthodes qui vous permettront d'intégrer la sagesse ancestrale et l'alchimie des 5 éléments dans votre quotidien**

**Christelle Chopard (Amarun) intègre la sagesse et l'alchimie des 5 éléments de la nature dans ses accompagnements et ses consultations depuis 1991. Elle vous invite à découvrir les saisons et à développer la résilience avec des expériences ludiques, adaptées au climat et à vos objectifs dans la région du plateau de Diesse. Yoga thérapeute et coach de vie, elle vous accompagne avec bienveillance au cours de vos expériences.**

**Élément Terre**

**L'ancrage et la sécurité.**

**Lien avec des lieux de la région qui favorisent l'ancrage, la relation avec les arbres et la terre. ~ sens du toucher**

**Élément Feu**



## **CONTACT**

Ôcoeur

Derrière Montet 2

2517 Diesse

+41 (0) 79 934 3287

+1 (786) 301 7324

info@dharmi.com

christellechopard.comocoeur.ch

