



Ô SOUFFLE D'OSTARA
corps . cœur . esprit



Qui Suis-je ?

Bonjour, je suis Stéphanie, exploratrice de la Vie et danseuse dans l'Âme !
Très heureuse de pouvoir vous proposer en Aveyron la méthode FlowNergy® à laquelle je me suis formée en juillet 2023 avec sa fondatrice Elodie Leclercq.

Ma curiosité et mon ouverture de conscience, il y a 7 ans maintenant, m'ont amené sur le chemin du développement personnel, de la connaissance de soi et de la spiritualité à travers différentes pratiques que j'ai expérimenté (yoga, méditation, lithothérapie, astrologie, Human Design, kinésiologie, soins énergétiques...).

A partir de septembre 2024, je lance mon activité de coach de vie et je continue de me former en Numérologie Stratégique® et en cohérence cardiaque.

Pour la saison 2024/2025, je vous invite à des séances de Flow certains vendredis soirs dans la salle d'Ananda pour venir se rencontrer et bouger ensemble !

FlowNergy® c'est quoi ?

C'est une méthode de libération des tensions physiques et émotionnelles à travers le mouvement pour refaire circuler l'énergie dans le corps.

Cette pratique allie des mouvements fluides et conscients, des mobilités du corps, un soupçon de yoga et de danse libre, des visualisations, de la respiration et de la relaxation.

C'est accessible à tous ! Il n'y a aucune recherche de performance ou d'esthétisme à avoir, juste bouger son corps avec plaisir et lui redonner la parole.

On le laisse nous guider selon l'inspiration du moment et ce qui est juste pour nous sur l'instant.

La séance guidée par ma voix se déroule en musique avec des rythmes et des intensités différentes selon les différents thèmes de Flow proposés (Flow des 4 éléments, Flow Douceur, Flow Ancrage, Flow Libération, Flow Ouverture...).

L'exploration des 4 éléments (Terre - Eau - Feu - Air) est au cœur de cette approche corporelle.

Les bienfaits

- libération des nœuds, des blocages, du stress, des mémoires du corps et des émotions
- meilleure circulation de l'énergie
- reconnexion à soi, au corps et aux sensations
- mise en mouvement, activité physique sans recherche de performance ou de résultat
- soutien de la régénération, de la guérison
- augmentation de l'énergie vitale
- diminution de la douleur
- régulation du système nerveux

FLOWNERGY®





Ô SOUFFLE D'OSTARA
corps . cœur . esprit

Modalités

Prévoir une tenue confortable, de quoi s'hydrater et une serviette ou plaid (des tapis et des coussins sont disponibles sur place).

Certains vendredis de 18h à 19h selon le calendrier ci-dessous, sur inscription (places limitées).

Dates des ateliers 2024 :

- septembre : 13 et 27
- octobre : 11
- novembre : 29

Dates des ateliers 2025 :

- janvier : 31
- février : 21
- mars : 28
- avril : 25
- mai : 16
- juin : 13 et 27

Tarifs

Séance découverte gratuite puis 20€ les séances suivantes.

Règlement par espèces ou chèque avant le début de la séance. Virement possible 48h avant la séance, me contacter directement.

Carte de 5 séances à 90€ (soit 18€ par séance) ou 10 séances à 170€ (valable de 09/2024 à 06/2025).

Pour les cartes : paiements possibles en 2 ou 3 fois (me consulter).

Si règlement par chèque, tous les chèques doivent être remis avec le bulletin d'inscription, à l'ordre de Stéphanie RICARD – Ô Souffle d'Ostara. Ils seront encaissés chaque début de trimestre par simplicité (octobre, janvier et avril).

Contacts

Pour toute information et/ou inscription, n'hésitez pas à me contacter au 06 86 71 88 21 ou par mail : contact@osouffledostara.com

Au plaisir de se mettre en mouvement ensemble !

Stéphanie RICARD

