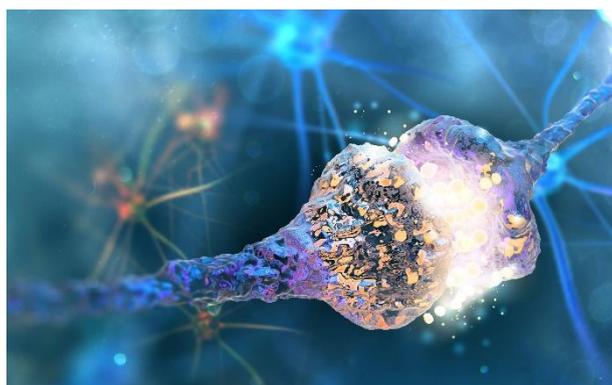




RECONQUÉRIR SON CORPS ET SON PSYCHISME PAR L'ÉCOLOGIE CORPORELLE ET LA CONSCIENCE IMMERGÉE

Lorsque les sens sont en éveil, alors on écoute, alors on perçoit. Je sais vous amener à ces endroits où le soi est là, où le soi n'est plus, où l'unité redevient.



“Satisfaire ses besoins est une démarche importante. Pas urgente mais importante.

Il y a dans nos vies de l'urgent et de l'important. Urgent : répondre à ses emails, finir son travail, faire les courses, réparer le robinet qui fuit... Si je ne fais pas ce qui est urgent, je serais puni rapidement, j'aurais des ennuis. Alors je m'exécute.

Important : marcher dans la nature, regarder passer les nuages, parler à mes amis, prendre le temps de souffler, de respirer, de ne rien faire, de me sentir vivant... Si je ne fais ce qui est important, il ne m'arrivera rien. Rien dans l'immédiat. Mais peu à peu ma vie deviendra terne, triste, ou bizarrement vide de sens. Chaque jour il y a dans nos vies des conflits entre ce qui est urgent et ce qui est important. Comment ne pas sacrifier totalement l'important à l'urgent? comment ne pas céder peu à peu à la dictature de l'urgent, qui fait qu'au bout d'un moment, toute sollicitation me semble urgente, même si en réalité elle ne l'est pas, ou pas autant qu'elle voudrait me le faire croire?

En réfléchissant bien sûr. Et en méditant.”

Méditer, jour après jour de Christophe André.

Que pensez-vous d'exister en pleine conscience? ressentir plus que penser?

Cela représente la conscience immergée.

Habiter votre corps?

Il est la porte d'entrée de l'esprit.

Cultiver votre attention?

Apprendre à vous recueillir?

Définir l'urgent et l'important?

LE PROGRAMME RECONQUÉRIR SON CORPS PAR L'ÉCOLOGIE CORPORELLE & LA CONSCIENCE IMMERGÉE

Anmoveda offre à toutes les personnes souhaitant reconquérir leur corps et leur psychisme un accompagnement thérapeutique du physique, de l'intellect et du spirituel.

Un concept inédit, complet, organisé et structuré sur les médecines ancestrales naturelles et alternatives, le développement personnel, et la quête de soi.

Dans l'unique but, de faire émerger le meilleur de vous-même.

Retrouvez la paix, retrouvez votre pouvoir et votre liberté. Laissez-vous guider dans ce voyage intérieur, libérez vos blocages et savourer la joie d'être en présence.



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?

Les programmes disposent de 11 spécialités répondant à différentes problématiques.

La durée des programme est de 12 mois. Le programme pour lequel vous allez opter vous permettra chaque mois d'acquérir un suivi sur mesure et haut de gamme. Afin de vous permettre d'assimiler chaque étapes de transformation et les stratégies pour y parvenir, vous bénéficierez de 7 ateliers à thèmes mensuels en accès libre, dans la perspective d'un résultat optimum.



ACCOMPAGNEMENT PLURIDISCIPLINAIRE

Dans le but d'obtenir le meilleur résultat, le programme allie de nombreuses disciplines ainsi que différents supports ibooks, audios qui vous permettront une mise en place durables des différents processus abordés lors de l'accompagnement. Un espace en ligne sera mis à votre disposition afin de garantir le lien entre les phases importantes de transformation.



QU'EST CE QUE JE VAIS EXPÉRIMENTER ?

Notre structure corporelle représente nos scénarios de vie.

Nous développons donc dans notre histoire une structure, une posture qui lui a permis de s'adapter à son milieu.

Les déséquilibres affectant le corps sont des conflits qui sont intériorisés entre les besoins internes, et les obstacles du monde extérieur.

Wilhelm Reich parle de cuirasse musculaire mise en place suite à une émotion, un événement. Ce conflit empêche le mouvement : un mouvement intérieur.

Les physiciens parlent d'un concept vibratoire, "l'énergie" : quelque chose qui circule, qui bouge, qui est libre, qui est profond.

La médecine chinoise parle de l'énergie qui circule le long de méridiens, de trajets énergétiques.

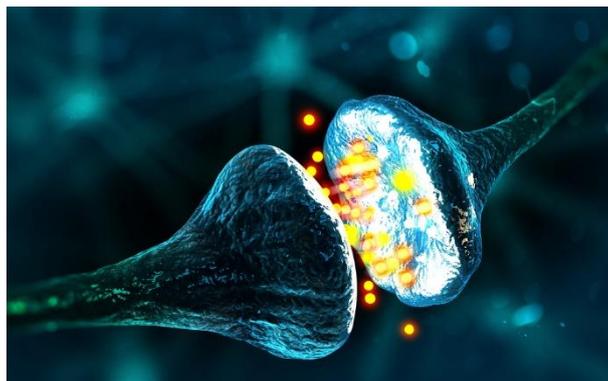
Cette énergie amène une pulsation de vie.

Avez-vous conscience de la façon dont vous respirez ? Quand vous inspirez, il y a un mouvement d'expansion et ensuite, quand je souffle, c'est une contraction : quelque chose qui me ramène à l'intérieur.

L'énergie est donc ce qui permet cette pulsation de vie : expansion – contraction.

Le corps est la structure de vie, je vous accompagne dans son exploration.

La mise en mouvement de l'énergie vitale, fait circuler le sang, les liquides, la vie, l'esprit, permettant une conscience à tous les niveaux : physique, psychique, émotionnel et énergétique.



Comment soutenir cette structure ?

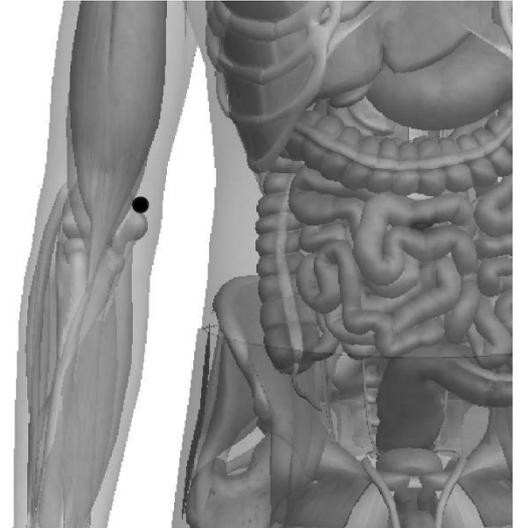
Des supports vous sont offerts pour reconstruire un nouveau schéma corporel et psychique : par le toucher permettant une reconnexion bienveillante à soi, des supports de réflexion pour

aborder une nouvelle construction psychique, et par l'apprentissage de méthodes permettant votre autonomie, donc vous amenant vers des résultats profonds car complets et durables .

QUELS SONT LES OUTILS CORPORELS PRATIQUÉS PAR ANMOVEDA?

1. Le Bilan énergétique - La médecine chinoise traditionnelle

- Bilan basé sur les grands principes de la médecine chinoise : Relations entre les organes vitaux et différents tissus du corps | Émotions | Mouvements de Qi | Circulation de l'énergie vitale dans les méridiens et points d'acupuncture
- Objectifs : Définir le programme bien-être, détox et remise en forme | Rétablir et renforcer les processus naturels du corps soit | Apaiser les douleurs



2. Le Coaching nutrition

- Discussion autour de vos habitudes alimentaires
- Conseils en nutrition basés sur la naturopathie
- Objectifs : Réguler le corps et l'esprit par l'alimentation | Rééquilibrage alimentaire | Retrouver la légèreté dans son corps | Réguler les pulsions alimentaire | Optimiser son énergie et sa vitalité | Apaiser des douleurs digestives et les jambes lourdes



3. Le Coaching aromathérapie

- Conseils sur les huiles essentielles à utiliser selon vos besoins
- Objectifs : Acquérir des conseils permettant de renforcer sa vitalité et son sommeil | Apaiser ses douleurs physiques | Relaxation



4. Le Coaching rituels de bien être

- Discussion autour de vos habitudes
- Conseils en mieux-être
- Objectifs : Acquérir des routines bien-être au quotidien | Renforcer sa santé, sa vitalité, son humeur et son sommeil



5. La Séance de sauna japonais par couverture d'infrathérapie

- Réalisé sur la table de massage
- Procédé : Vous êtes recouvert d'une confortable couverture d'infrathérapie qui vous procure des effets similaires à une séance de sauna japonais
- Sensation : Chaleur a
- Bienfaits : Stimulation de l'organisme | Élimination des toxines par la sudation | Minceur | Relaxation



6. Le Massage asiatique

- Réalisé sur l'ensemble du corps
- Produits utilisés : Huiles tièdes appliquées en quantité généreuse
- Techniques de respiration menant à la méditation
- Manœuvres douces à toniques, personnalisées en fonction de vos besoins
- Bienfaits : Décontraction musculaire | Détox | Rééquilibrage des énergies | Anti-stress | Lâcher-prise



7. Le Bain

- Produits utilisés : Huiles essentielles et végétales
- Bienfaits : Détente | Relaxation | Apaisement des sens | Sentiment de bien-être intense



QU'EST CE QUE JE VAIS APPRENDRE ?

- **Atelier collectif illimité (libre) - Retrouvez un poids de forme par l'écologie corporelle.** Parce que (re)trouver un schéma corporel harmonieux c'est avant tout, et surtout, se reconnecter à soi. se réconcilier avec ses différents niveaux de conscience : physique, psychique, énergétique. observer, définir et comprendre ce qui favorise le déséquilibre corporel, pour déverrouiller durablement ces processus et instaurer de nouveaux réflexes. s'appréhender avec tolérance, douceur, tout en percevant avec clarté ce qui est juste pour soi.

Pour cela, Anmoveda offre à toutes les personnes souhaitant reconquérir leur corps et leur psychisme l'atelier

« Retrouvez un poids de forme par l'écologie corporelle » pour acquérir un niveau de compréhension général et mettre en place un certain nombre d'actions pertinentes, permettant des résultats durables.

- Atelier collectif illimité (libre) - Retrouvez l'énergie et la vitalité par l'écologie corporelle.

Retrouvez la vitalité ou comment se décharger de ce qui enlise votre énergie et booster les processus qui permettent de favoriser votre tonus pour l'optimiser.

On imagine mal reprendre pleine possession de sa vitalité et traînant de nombreuses tensions musculaires et psychiques : cervicales bloquées, maux de ventre, jambes lourdes, sommeil non réparateur, stress constant

Il existe des techniques permettant de vous apaiser et de vous rééquilibrer.

Il existe aussi des outils permettant d'optimiser nos différents systèmes physiques et cognitifs.

Pour cela, Anmoveda offre à toutes les personnes souhaitant reconquérir leur corps et leur psychisme, l'atelier

“ Retrouvez l'énergie et la vitalité par l'écologie corporelle” de pour acquérir un niveau de compréhension général et mettre en place un certain nombre d'actions pertinentes, permettant des résultats durables.

- Atelier collectif illimité (libre) - Retrouvez un corps de rêve à l'intérieur par l'écologie corporelle.

L'hygiène de vie n'est pas juste esthétique, vouée à afficher un corps de rêve aux yeux des autres et de soi-même.

Ce sont des routines permettant de se sentir bien à l'intérieur, dans sa peau.

Ce sont des rituels permettant de veiller sur son bien-être, sa santé, notamment celle de ses organes “vitaux”, de la qualité de son sang, de ses tissus, de ces systèmes respiratoires, digestifs, cardiaques, reproductifs...

Optimiser ses ressources, son énergie disponible.

Pour cela, Anmoveda offre à toutes les personnes souhaitant reconquérir leur corps et leur psychisme, l'atelier

“Retrouvez un corps de rêve à l'intérieur par l'écologie corporelle” pour acquérir un niveau de compréhension général et mettre en place un certain nombre d'actions pertinentes, permettant des résultats durables.



- Atelier collectif (libre) - Retrouvez un corps de rêve à l'extérieur par l'écologie corporelle.

Retrouvez un corps de rêve à l'extérieur c'est retrouver :

1. un corps de rêve à l'intérieur car ce qui nourrit ou engrasse ce dernier, nourrit et/ou engrasse son enveloppe externe.

2. utiliser un ensemble d'outils spécifiques qui optimisent la santé et donc l'esthétique de votre schéma corporel externe.

Pour cela, Anmoveda offre à toutes les personnes souhaitant reconquérir leur corps et leur psychisme, l'atelier

“Retrouvez un corps de rêve à l'extérieur par l'écologie corporelle” pour acquérir un niveau de compréhension général et mettre en place un certain nombre d'actions pertinentes, permettant des résultats durables.



- Atelier collectif illimité (accès premium) - NUTRITION - comment optimiser sa vitalité, son schéma corporel, santé, beauté grâce à l'alimentation - rituels/recettes.

“Que ton alimentation soit ta première médecine” - Hippocrate -

Découvrez un programme complet nutritionnel/programme de rééducation alimentaire

- petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner -

Découvrez des rituels et recettes goûteuse qui respectent l'écologie de votre corps.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce à une l'alimentation.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment privilégier les aliments qui sont présentés, la quantité et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.



- Atelier collectif illimité (accès premium)- AROMATHÉRAPIE - comment optimiser sa vitalité, son schéma corporel, santé, beauté par l'aromathérapie - rituels - recettes.

Découvrez un programme complet d'aromathérapie - matin - après-midi - soir

Découvrez des rituels de vie et des recettes cosmétiques et alimentaire qui optimise l'écologie de votre corps.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce aux huiles essentielles.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment privilégier les huiles qui sont présentées, la quantité et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

- Atelier collectif illimité (accès premium) - COACHING DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

documentations/séminaires/audios - comment optimiser sa vitalité, son schéma corporel, santé, beauté par le développement personnel.

Découvrez un programme complet de coaching.

Découvrez les routines et rituels qui optimisent l'écologie de votre psychisme.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce au développement personnel.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment mettre en place les différentes méthodes qui vous sont présentées, le temps et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.



QUELS VONT ÊTRE MES SUPPORTS ?

-1 iBook - nutrition / rééquilibrage alimentaire

“Que ton alimentation soit ta première médecine” - Hippocrate -

Découvrez un programme complet nutritionnel/programme de rééducation alimentaire

- petit déjeuner - déjeuner - goûter - dîner -

Découvrez des rituels et recettes goûteuse qui respectent l'écologie de votre corps.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce à une l'alimentation.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment privilégier les aliments qui sont présentés, la quantité et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

-1 iBook - aromathérapie / rituels & routines avec les huiles essentielles

Comment optimiser sa vitalité, son schéma corporel, santé, beauté par l'aromathérapie - rituels - recettes.

Découvrez un programme complet d'aromathérapie - matin - après-midi - soir

Découvrez des rituels de vie et des recettes cosmétiques et alimentaire qui optimise l'écologie de votre corps.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce aux huiles essentielles.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment privilégier les huiles qui sont présentées, la quantité et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.



-1 iBook – coaching / développement personnel

Comment optimiser sa vitalité, son schéma corporel, santé, beauté par le développement personnel.

Découvrez un programme complet de coaching - matin - après-midi - soir -

Découvrez les routines et rituels qui optimisent l'écologie de votre psychisme.

Découvrez comment optimiser votre bien être, vitalité, votre schéma corporel, qualité de peau, votre santé... grâce au développement personnel.

De nombreuses explications vous permettent de comprendre pourquoi et comment mettre en place les différentes méthodes qui vous sont présentées, le temps et fréquence recommandé, en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

-1 iBook - do in / stimulation des points d'acupression principaux (MTC)

Découvrir les fondements principaux de la médecine chinoise.

Découvrir l'auto-stimulation de points de pression et leurs propriétés thérapeutiques/mieux être.

Découvrir les points principaux d'acupression et leurs fonctions principales.

-1 audio - méditation guidée

Découvrez les principaux fondements de la méditation.

Découvrez les vertus thérapeutiques/mieux être de la méditation.

Explorez la méditation au quotidien.



COMMENT CHOISIR SA SPÉCIALISATION ?

- OFFRE **BIEN ÊTRE** - On optimise le suivi sur le bien-être et le plaisir.
- OFFRE **MIEUX ÊTRE** - On optimise le suivi sur le rétablissement physique et psychique.
- OFFRE **DÉTOX** - On optimise le suivi sur l'élimination et la régénération corporelle et psychique.
- OFFRE **AMINCISSEMENT** - On optimise le suivi sur l'équilibre du schéma corporelle et psychique.
- OFFRE **BEAUTÉ** - On optimise le suivi sur l'esthétique corporelle.
- OFFRE **SOMMEIL** - On optimise le suivi sur l'apaisement psychique et la récupération physique.
- OFFRE **DOULEURS PHYSIQUES** - On optimise le suivi sur l'apaisement physiques et psychiques.
- OFFRE **ADDICTION** - On optimise le suivi sur le déverrouillage des réflexes et pulsions.
- OFFRE **CONFIANCE EN SOI - ESTIME DE SOI** - On optimise le suivi sur la reconnexion avec le corps et son psychisme, ses besoins .
- OFFRE **SPORTIF** - On optimise le suivi sur la récupération-renforcement physique et psychique.
- OFFRE **FEMME ENCEINTE** - On optimise le suivi sur le bien-être et la communication entre maman et bébé.

POURQUOI ANMOVEDA ?

- Stratégie d'autonomie : vous disposez d'un programme mensuel et de tous les outils pour vous accompagner au quotidien.
- Durée de 12 mois : le temps de créer de nouveaux trajets neuronaux, de nouvelles habitudes et de vivre une belle aventure!

Forstin Sandrine

Bilan énergétique, Médecine Chinoise, Massages, Journées, Cures, Séjours Asiatiques, Ayurvédiques, Coaching Diététique, Aromathérapie, Phytothérapie, Sauna Japonais

27 Rue Fontaine Saint Berthomieu, Montpellier

Contact : 06 59 45 91 34

« Living healthfully and compassionately »

sandrine@an-mo-veda.com - <http://www.an-mo-veda.com>

<https://www.facebook.com/AnmoVeda>

<https://www.mydoterra.com/sandrineforstin>

RECONQUÉRIR SON CORPS ET SON PSYCHISME		
Modalités (prix/année/euros/TTC)	ELEVATION	IMPULSION
	Prix de l'offre	5 995 €
Paiement en 1 fois	4 995 €	2 995 €
Paiement en 12 fois	499€	299 €
OFFRES	ELEVATION	IMPULSION*
Bilan - Médecine chinoise - 12 séances	X	X
Coaching nutrition - 12 séances	X	X
Coaching aromathérapie - 12 séance	X	X
Coaching rituels de vie - 12 séances	X	X
Sauna japonais - 12 séances	X	X
Massage asiatique - 12 séances	90 min	45 min
Bain aux huiles - 12 séances	X	X
Ateliers collectifs impulsion - 48 ateliers	X	X
Ateliers collectifs expansion - 36 ateliers	X	X
Espace en ligne - 12 séances	X	X
Ibook - 4 ibooks	X	X
Audio - 1 audio	X	X
Pharmacie d'aromathérapie (*)		
Ventouses - 1 ventouse	X	X
Pantalon circulatoire - 1 pantalon	X	X

*Kits mensuels d'aromathérapie thérapeutiques sur mesure, sur demande.