



# Mini-Ateliers & Atelier du soir : “Transformer la colère”

par Michel Adrian

**Samedi 28 février**

au Dodécadôme de la Baume Rousse (26)

## ✨ **Atelier du soir : Transformer la colère** 🔥

**La voie du Guerrier de Lumière**

La colère n'est pas un ennemi...

Dès 19h30

Durée : 2h30

Max. 40 personnes

## ☀️ **3 mini-ateliers “Se déposer - Se nettoyer - Se ré-aligner”**

**Des outils concrets pour plus d'autonomie au quotidien.**

Structurés en 6 parties :

- Ouverture & préparation
- Nettoyage sonore profond aux bols de cristal
- Activation & auto-nettoyage conscient
- Ancrage & libération par le corps et la voix
- Auto-scan énergétique & auto-soin
- Intégration & clôture

<b>3 créneaux :</b>	9h30 > 12h	} Durée : 2h30 Groupes limités à 12 personnes
	13h > 15h30	
	16h > 18h30	

Programmes détaillés  
en 2ème page ! ➔

Informations & réservation auprès de **Priscille** au **07 81 64 40 26**





# ✨ **Atelier du soir : Transformer la colère** 🔥

## **La voie du Guerrier de Lumière**

*La colère n'est pas une erreur.*

*Ce n'est pas une faiblesse.*

*Et ce n'est certainement pas quelque chose à supprimer.*

***Ce qui détruit, ce n'est pas la colère.***

***C'est la colère refoulée, niée, retenue.***

*Dans cet atelier-transmission, nous allons explorer une autre voie :*

- *Comprendre à quoi sert la colère*
- *Sentir comment elle vit dans le corps*
- *Reconnaître quand elle est juste*
- *Apprendre à l'utiliser en conscience, sans violence, sans contrôle, sans fuite*

*Ici, il ne s'agit pas de "se calmer à tout prix", mais de redevenir responsable de son énergie.*

*Un espace pour celles et ceux qui sentent que :*

- *Être aligné ne veut pas dire être gentil,*
- *et que la vraie maîtrise commence par l'écoute du corps.*

*Groupe limité à 40 personnes*

*Horaires : de 19h30 à 22h*

*Participation : 58 € / 48€ pour les participants à un mini-atelier*

→ *Aucune expérience préalable n'est nécessaire.*

→ *Tu viens comme tu es.*

→ *Tu repars avec des clés concrètes, applicables dans ta vie quotidienne.*



📞 078 792 89 89 / +33 6 03 03 33 05 (FR)

✉ contact@micheladrian.com

📍 Le Grain de Vie 1234 PINCHAT Genève

🌐 www.micheladrian.com

***Voix et Intuition en Conscience***

***Développement des Sens Subtils - Voix - Sans  
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie***

*Méthode du Souffle du Chamane ©*





# Mini-ateliers “Se déposer - Se nettoyer - Se ré-aligner”

Des outils concrets pour plus d'autonomie au quotidien.

En 2h30, tu reparts avec :

- Une compréhension claire de ce qui se joue dans votre corps
- Des outils concrets pour te recentrer et te rééquilibrer
- Une première expérience de l'auto-scan énergétique
- Des pratiques simples d'auto-soin, utilisables chez toi, au quotidien

## ♦ Phase 1 - Ouverture & préparation (10 min)

Créer les conditions pour sentir, plutôt que comprendre. Sans introduction mentale, on entre par le corps.

- Transmission directe (courte, claire)
- Pose d'intentions en 4 phases
- Comprendre par l'expérience :
  - pourquoi la visualisation seule ne fonctionne pas
  - comment ouvrir les sens subtils sans forcer
- Mise en conscience du corps et du cœur (pas dans la tête)

## ♦ Phase 2 - Nettoyage sonore profond (20 min)

Libérer les charges pour que l'ancrage devienne réel et non mental (centrage / nettoyage).

- Élévation du niveau vibratoire
- Préparation des 4 plans à travers lesquels nous allons œuvrer pendant l'atelier, pour que l'ancrage soit ressenti, et non pas théorique.

→ Soins aux bols de cristal proposés par Priscille Bargibant

## ♦ Phase 3 - Activation & auto-nettoyage conscient (15 min)

Réveiller la conscience corporelle et énergétique par l'expérience directe.

- Méditation active guidée
- Travail avec les 3 clés : Gratitude - Joie - Amour
- Auto-nettoyage corporel et énergétique
- Transmission d'outils reproductibles chez soi



☎ 078 792 89 89 / +33 6 03 03 33 05 (FR)

✉ [contact@micheladrian.com](mailto:contact@micheladrian.com)

📍 Le Grain de Vie 1234 PINCHAT Genève

🌐 [www.micheladrian.com](http://www.micheladrian.com)

**Voix et Intuition en Conscience**

Développement des Sens Subtils - Voix - Sans  
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie

Méthode du Souffle du Chamane ©



#### ◆ Phase 4 - Ancrage & libération par le corps et la voix (30 min)

Stabiliser, libérer et laisser l'énergie circuler sur les 4 plans.

- Exercice de l'Arbre : s'ancrer - s'aligner - s'augmenter
- Travail vocal (le HA, le lâcher-prise)
- Libération des émotions sur plusieurs plans :
  - physique / émotionnel / mental
  - énergétique
- Comprendre pourquoi ces outils fonctionnent

#### ◆ Phase 5 - Auto-scan énergétique & auto-soin (60 min)

Apprendre à se réajuster seul-e, de manière simple et régulière.

**Le cœur du mini-atelier :**

- Découverte de l'auto-scan :
- Reconnaître ses sensations justes
- Identifier les déséquilibres
- Ajustement énergétique
- Nettoyage ciblé
- Recharge & rééquilibrage

**Objectif clair :** devenir autonome pour un mini-check-up régulier !

#### ◆ Phase 6 - Intégration & clôture (15 min)

Ancrer les expériences pour repartir présent-e, aligné-e et stable.

- Retour à soi
- Intégration corporelle
- Clôture en douceur

**3 créneaux :** 9h30 > 12h  
13h > 15h30  
16h > 18h30

Groupe limité à 12 personnes  
Durée : 2h30  
Participation : 58 €



☎ 078 792 89 89 / +33 6 03 03 33 05 (FR)

✉ contact@micheladrian.com

📍 Le Grain de Vie 1234 PINCHAT Genève

🌐 www.micheladrian.com

***Voix et Intuition en Conscience***

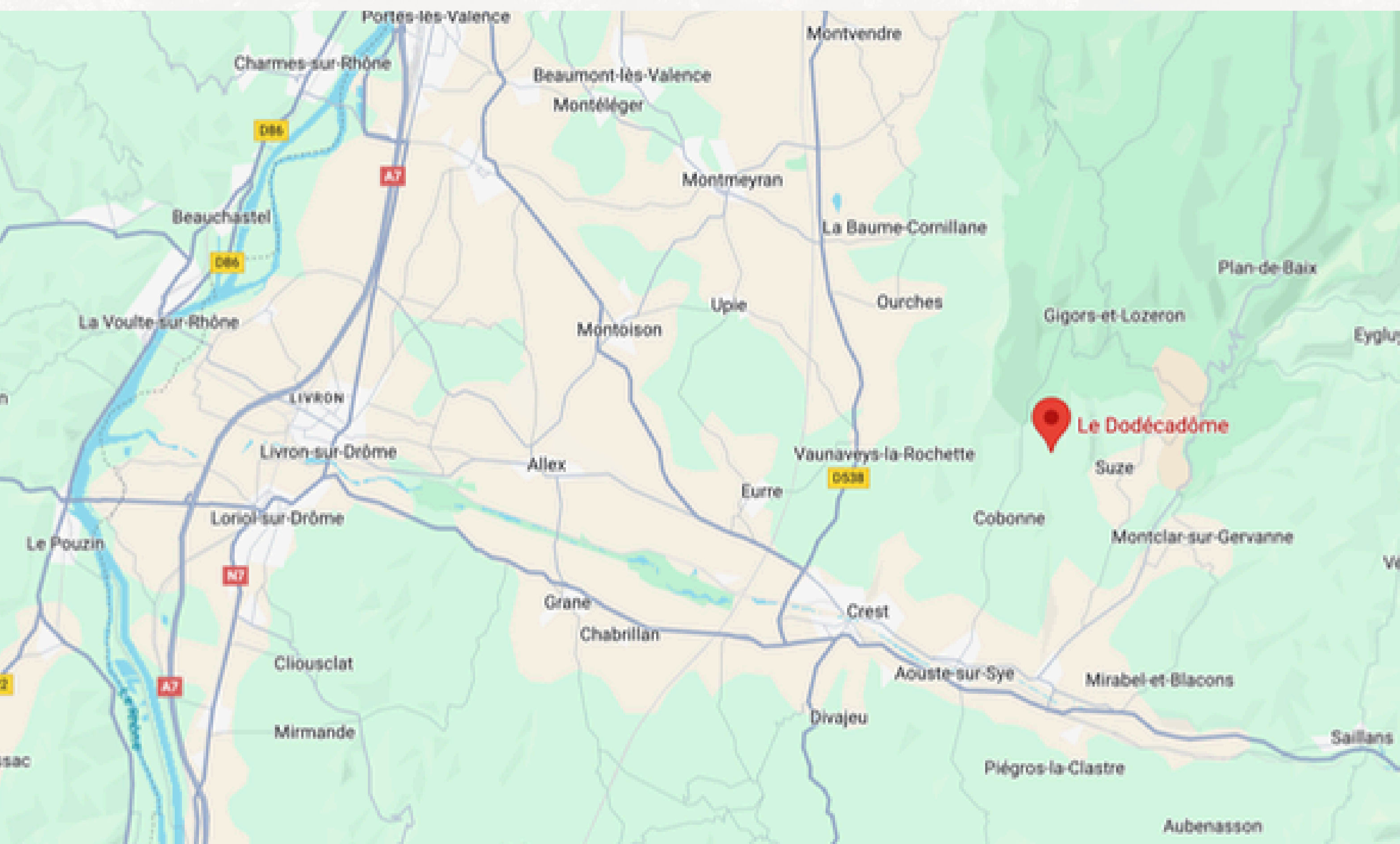
***Développement des Sens Subtils - Voix - Sans  
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie***

***Méthode du Souffle du Chamane ©***

## Modalité & organisation :

- ◆ Informations & pré-inscription auprès de Priscille au **07 81 64 40 26**
- ◆ Lien pour confirmer en ligne votre participation :  
**[www.micheladrian.com/inscription/](http://www.micheladrian.com/inscription/)**
- ◆ Lieu :

**Dodécadôme**  
1070 Montee de Baume Rousse  
26400 Cobonne



*Au plaisir de partager ce moment ensemble !*  
**Michel**



☎ 078 792 89 89 / +33 6 03 03 33 05 (FR)  
✉ [contact@micheladrian.com](mailto:contact@micheladrian.com)  
📍 Le Grain de Vie 1234 PINCHAT Genève  
🌐 [www.micheladrian.com](http://www.micheladrian.com)

***Voix et Intuition en Conscience***

***Développement des Sens Subtils - Voix - Sans  
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie***

*Méthode du Souffle du Chamane ©*