



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

par Michel Adrian

Samedi 28 février
au Dadécadâme 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 :

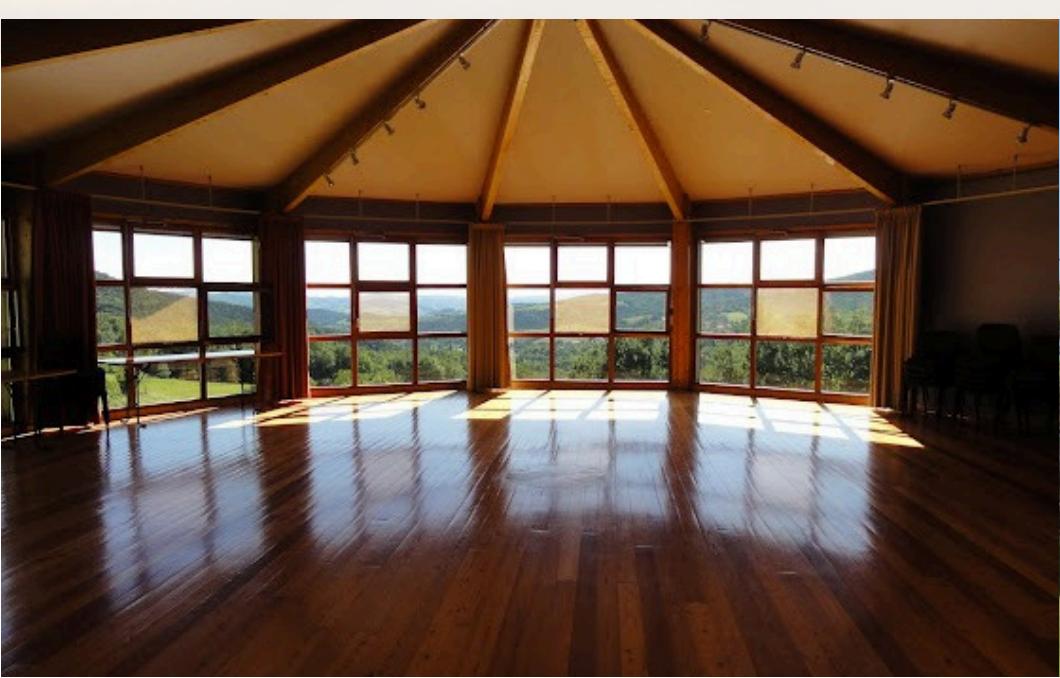
- Ouverture & préparation
- Nettoyage sonore profond aux bols de cristal
- Activation & auto-nettoyage conscient
- Anchage & libération par le corps et la voix
- Auto-scan énergétique & auto-soin
- Intégration & clôture

3 créneaux :

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 - Sons
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.

→ Soin aux bols de cristal proposé 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

📍 Le Grain de Vie 1234 PINCHAT Genève

🌐 www.micheladrian.com

Voix et Intuition en Conscience

Développement des Sens Subtils - Voix - Sons
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

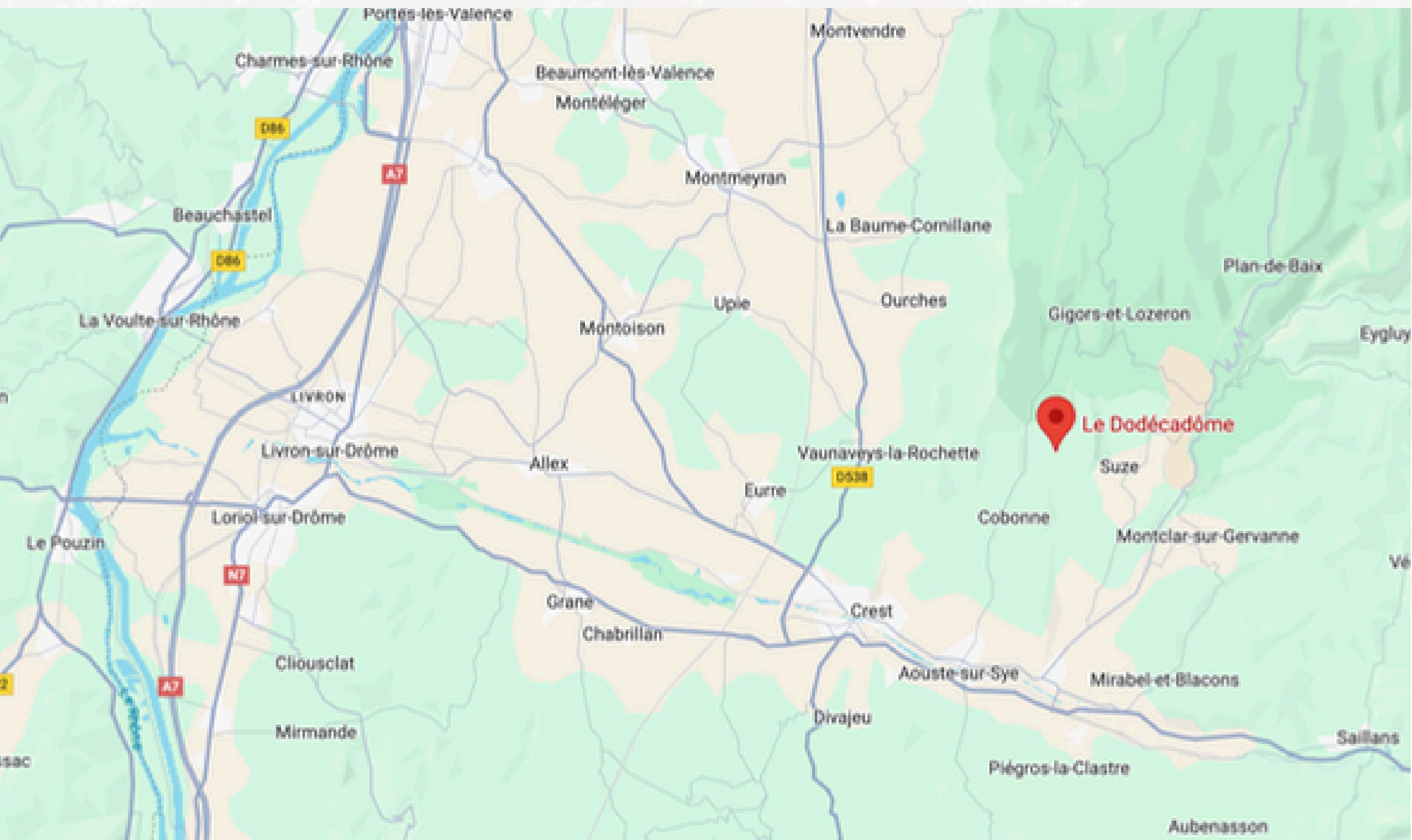
Développement des Sens Subtils - Voix - Sons
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie

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/
- ◆ Lieu :

Dadécadôme
1070 Montee de Baume Rausse
26400 Cabonne



Au plaisir de partager ce moment ensemble !
Michel



📞 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 - Sons
Hypnose - Leadership - Bio-énergie - Géobiologie**

Méthode du Souffle du Chaman ©