

Les Activités

Un large choix d'activités dans le domaine de l'épanouissement personnel est proposé par l'équipe de thérapeutes et de praticiens intervenant à l'espace.



Des cours de yoga, des séances de massage, de reiki et de relaxation sont animés par Jean-Louis Demolin.



Renseignements :

Jean-Louis Demolin

06 16 31 16 87

jeanlouisdemolin@yahoo.fr

www.lesflotsdelumiere.fr

les flots de lumière

Situé dans le vieux Conflans, " les flots de lumière " est un espace dédié au bien-être, au développement personnel et à la connaissance de soi. Il est ouvert à la LOCATION aux praticiens de disciplines orientées dans cet esprit.



Surplombant la Seine et la forêt, son cadre privilégié est idéal pour profiter pleinement du bienfait de ces pratiques.



L'espace offre tout le confort (cuisine et sanitaires) pour l'animation :
- de séances individuelles,
- de groupes d'une quinzaine de personnes.
Il est disponible en semaine et en week-end.

ne pas jeter sur la voie publique



Bien-être
Harmonie
Conscience

les flots de lumière

Yoga, Méditation
Relaxation, Massage ...

Location de salle

18, rue Aux Moines
78700 Conflans Ste Honorine
06 16 31 16 87

jeanlouisdemolin@yahoo.fr
www.lesflotsdelumiere.fr

Toutes les activités proposées à l'espace "les flots de lumière" associent un travail sur le corps et sur l'esprit. Elles apportent harmonie et équilibre, tant physique que psychique.

L'attention particulière accordée au ressenti, au lâcher-prise et à la présence dans "l'ici et maintenant" développe la connaissance et la conscience de votre nature profonde.

En vous reconnectant aux valeurs essentielles de la Vie, elles deviennent un moyen de développement, d'autonomie et de transformation réelle.

" la vie est une chance, saisis la "
Mère Teresa

" Soyez le changement que vous voulez voir dans le monde " Gandhi

Jean-Louis Demolin à l'origine "des flots de lumière" a suivi une formation de professeur de yoga à l'institut de Yoga Intégral d'André Van Lysebeth, de psycho relaxologue au CENATHO de Daniel Kieffer et de Sensitive Gestalt Massage® à l'Institut Français de Formation Psychocorporelle. Il est initié au reiki.

Yoga

La pratique du yoga amène un épanouissement de l'être humain dans toutes ses dimensions.

Cours hebdomadaires d'Asthanga Yoga et de Hatha Yoga



séance de 1h30

Massages

Un massage bien-être, Californien ou "Sensitive Gestalt Massage®" apporte détente, harmonie et prise de conscience corporelle.



durée 1h ou 1h30

Reiki – Soins Energétiques

Une séance de Reiki redynamise l'énergie vitale et apaise le mental.



Méditation

La méditation proposée nous apprend à nous détacher de l'activité mentale pour entrer dans un espace de silence. S'y abandonner c'est l'opportunité de rencontrer son Etre essentiel. Pratiquée régulièrement, elle apporte un éclairage et une nouvelle qualité d'être dans notre Vie. Les actions qui naissent de cette qualité participent à l'évolution de l'humanité et à un monde pacifié.



Séance hebdomadaire de 45 mn