



Les essentiels  
Enracinement  
Ancrage  
Centrage...

## Atelier Ancrage & Enracinement énergétique

**Excellente technique pour ceux qui  
pensent trop !**

*Dans beaucoup de pratiques énergétiques, de développement personnel,  
on entend parler d'ancrage, d'enracinement, de centrage,  
d'ici & maintenant... mais en fait, qu'est-ce que l'ancrage exactement?*

*À quoi d'être "enraciné-e" et "centré-e"?*

*Pourquoi n'est-on pas dans "l'Ici & Maintenant", et comment le devenir ?*

*Autant de questions que j'aborde lors de cet atelier,  
rytmé entre explications et exercice*