

STAGE

OM_ALIVE OCEAN

DÉVELOPPEMENT DU PLEIN-ÊTRE
PAR L'EAU & LA RESPIRATION



Depuis de nombreuses années, je me suis consacré aux développements de méthodes qui améliorent non pas mon bien-être mais mon plein-être. Je les applique avec rigueur, constance et persévérance. Grâce aux expériences et aux travaux que j'ai mené est née la méthode OM_ALIVE. Elle est bâtie sur des principes de

bases : la respiration, les mouvements, la visualisation, les relations, les émotions.

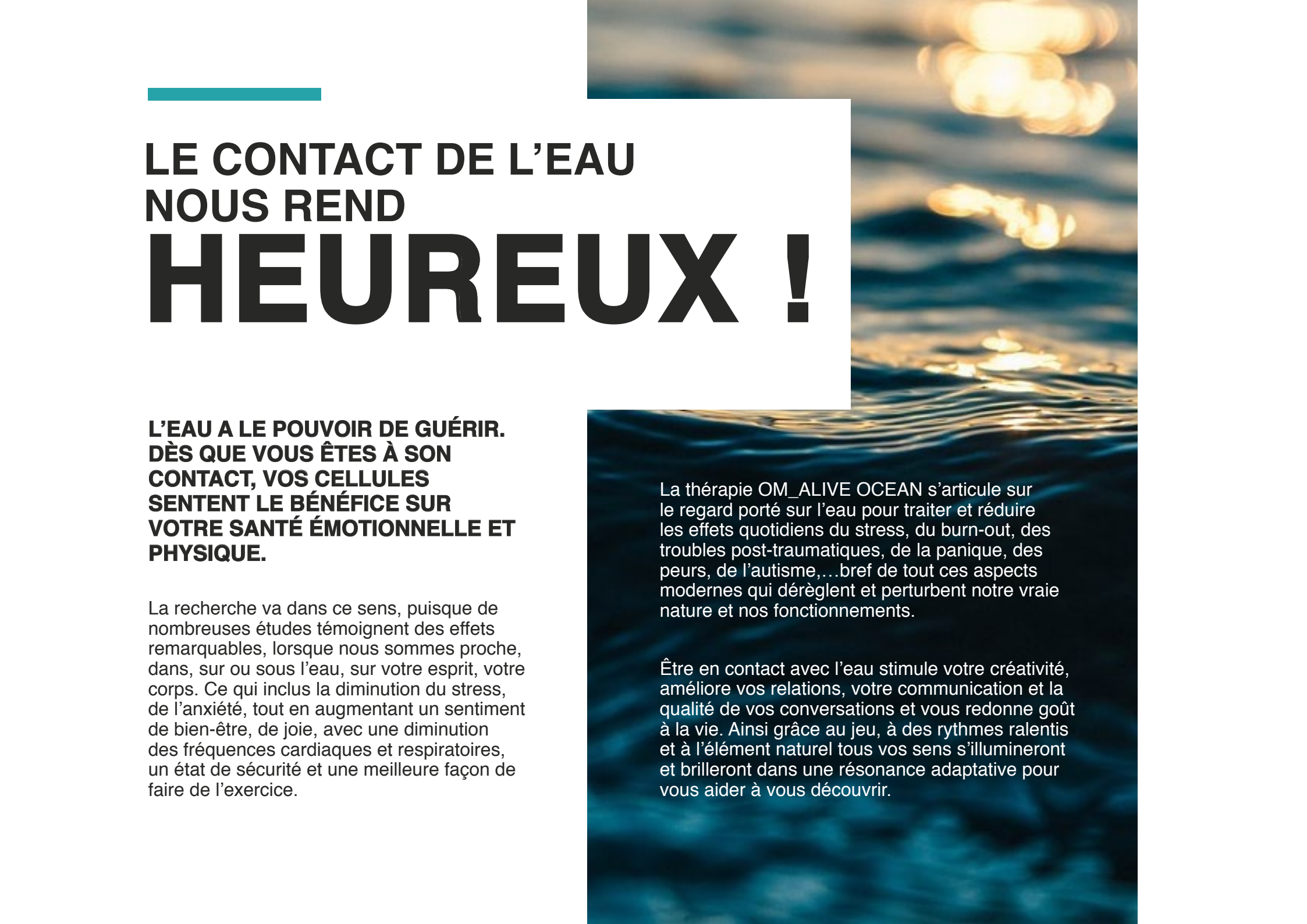
Aujourd'hui, je vous guide à travers des exercices pour retrouver l'équilibre à l'intérieur de votre corps, dans votre tête, et les relations que vous avez avec votre monde intérieur et le monde extérieur. A travers des étapes faciles et simples, je vous aide à reconstruire une harmonie et un équilibre que vous avez perdu, pour retrouver votre vraie nature. La seule chose qui vous est demandé est de vous engager et de vouloir changer. C'est prendre le courage et le risque d'essayer.



LE CONTACT DE L'EAU NOUS REND **HEUREUX !**

**L'EAU A LE POUVOIR DE GUÉRIR.
DÈS QUE VOUS ÊTES À SON
CONTACT, VOS CELLULES
SENTENT LE BÉNÉFICE SUR
VOTRE SANTÉ ÉMOTIONNELLE ET
PHYSIQUE.**

La recherche va dans ce sens, puisque de nombreuses études témoignent des effets remarquables, lorsque nous sommes proche, dans, sur ou sous l'eau, sur votre esprit, votre corps. Ce qui inclut la diminution du stress, de l'anxiété, tout en augmentant un sentiment de bien-être, de joie, avec une diminution des fréquences cardiaques et respiratoires, un état de sécurité et une meilleure façon de faire de l'exercice.



La thérapie OM_ALIVE OCEAN s'articule sur le regard porté sur l'eau pour traiter et réduire les effets quotidiens du stress, du burn-out, des troubles post-traumatiques, de la panique, des peurs, de l'autisme,... bref de tout ces aspects modernes qui dérèglent et perturbent notre vraie nature et nos fonctionnements.

Être en contact avec l'eau stimule votre créativité, améliore vos relations, votre communication et la qualité de vos conversations et vous redonne goût à la vie. Ainsi grâce au jeu, à des rythmes ralentis et à l'élément naturel tous vos sens s'illumineront et brilleront dans une résonance adaptative pour vous aider à vous découvrir.

LA RESPIRATION

THÉRAPEUTIQUE ET CONSCIENTE

LES MOUVEMENTS PERPÉTUELS DE L'OCÉAN M'INSPIRENT DANS L'EXPRESSION DE SANTÉ VITALE. EN SURFACE, LA VAGUE EXPRIME DES TRAITS COMMUNS AUX ÉMOTIONS. EN PROFONDEUR, LES COURANTS ET LES ÉCHANGES CELLULAIRES RAPPELLENT CEUX DU CORPS HUMAIN.

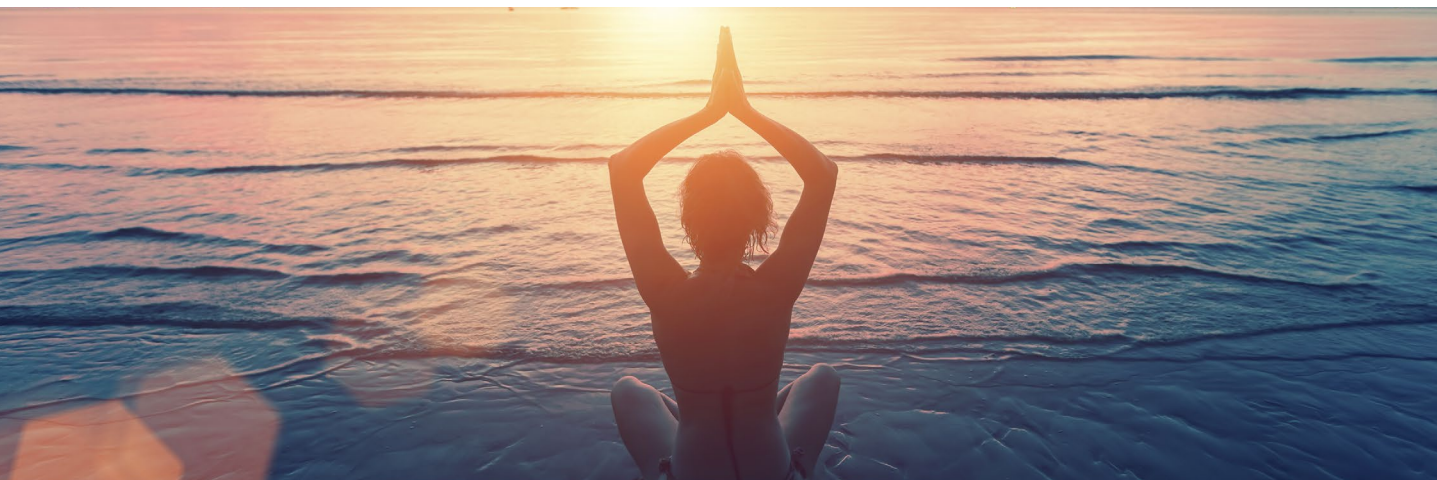
Pour accéder à un océan d'énergie il est nécessaire de posséder les clés qui débloquent le potentiel.

Nous avons tous en nous la capacité supérieure de guérison naturelle et d'énergie créative.

La réponse est liée aux principes fondamentaux de la respiration.

- ✓ La première clé correspond à respirer pleinement et librement.
- ✓ Ajouter une importante conscience fine et ciblée vous conduira à la deuxième clé.
- ✓ La troisième clé se compose de la respiration associée à la conscience avec une profonde relaxation. C'est ça le secret !

OM_ALIVE OCEAN s'appuie sur des exercices de respirations du Pranayama, et des spécialistes pour atteindre une énergie illimitée sans effort grâce à la relaxation profonde.



LE CORPS REFLÈTE L'ESPRIT

Les effets somatiques s'accroissent dans une forme de corps de douleurs.

Nous sommes acteurs d'une vie accélérée ou tout va trop vite. Nous avons plus de relations avec notre téléphone qu'avec n'importe quelle personne, y compris nos êtres chers. La technologie pensée pour nous aider devient un ennemi sournois comparable à n'importe quelle addiction. Physiquement, notre

organisme a du mal à supporter les effets constants des niveaux élevés d'adrénaline. Notre monde court après l'adrénaline et les dégâts sont invisibles puisque tout le monde les subit et cherche à les masquer. Notre modèle énergétique s'épuise parce que cette course en avant est vaine. Elle cause des ravages !

Le besoin de récupérer et de s'arrêter d'utiliser ces technologies est un axe primordial pour retrouver un corps, un esprit et une spiritualité reliés à un intense système d'énergie vivant.



LA THÉRAPIE OM_ALIVE OCEAN REFLÈTE L'INTÉRÊT D'ÊTRE PLUS PRÉSENT POUR VIVRE UNE EXPÉRIENCE DE VIE PLEINE. L'EXPRESSION ET LE CHOIX DES EXERCICES ET DES MOUVEMENTS PROPOSÉS AMÉLIORERONT VOTRE QUALITÉ DE VIE. CETTE DERNIÈRE AYANT DISPARUE, VOUS RESSENTIREZ RAPIDEMENT EN PROFONDEUR LA VIBRATION INTÉGRALE QUI AMORCERA SON RETOUR POUR NE PLUS VOUS QUITTEZ.



MERCREDIS
10 & 17
AVRIL 2019



PLAGE DES ESTAGNOTS
À SEIGNOSSE
DE 9H00 À 16H30



DIMANCHES
14 & 21
AVRIL 2019

Tarifs journée : 150€.
Si l'inscription est confirmée 10 jours avant la séance,
vous bénéficierez d'un tarif de 120€.

TÉLÉPHONE : 06.30.72.75.34
MAIL : OM@OLIVIERMORTARA.COM

