

SANDRA GUERIN-REFUTIN



# Danse ta vie

ETRE VIVANT(E)

# Sommaire

## CORPS-AME-ESPRIT

L'unité

L'univers

## ETRE DE RELATION

La relation à soi

La relation à l'autre

La relation aux autres

## ETRE D'ADAPTATION

Les stratégies

## LA TRANSFORMATION

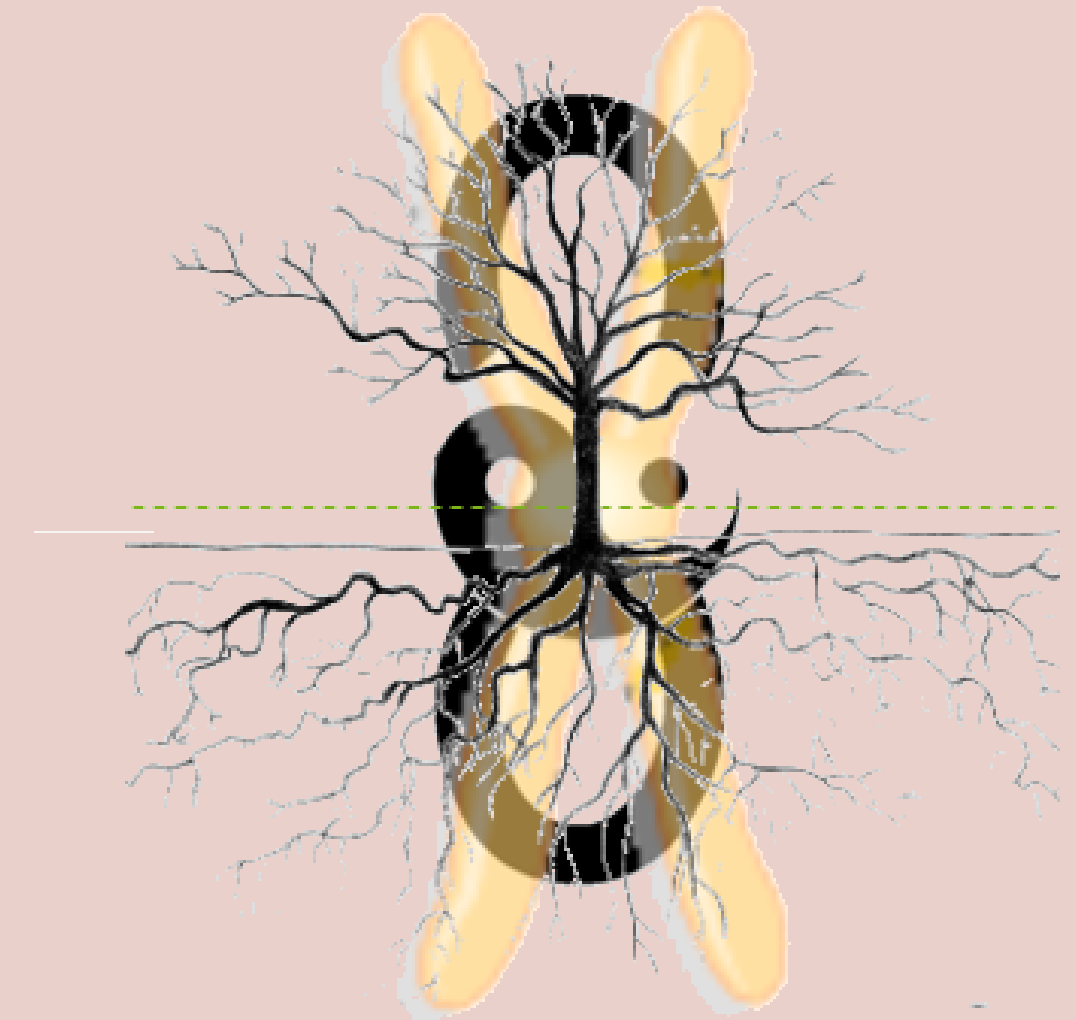
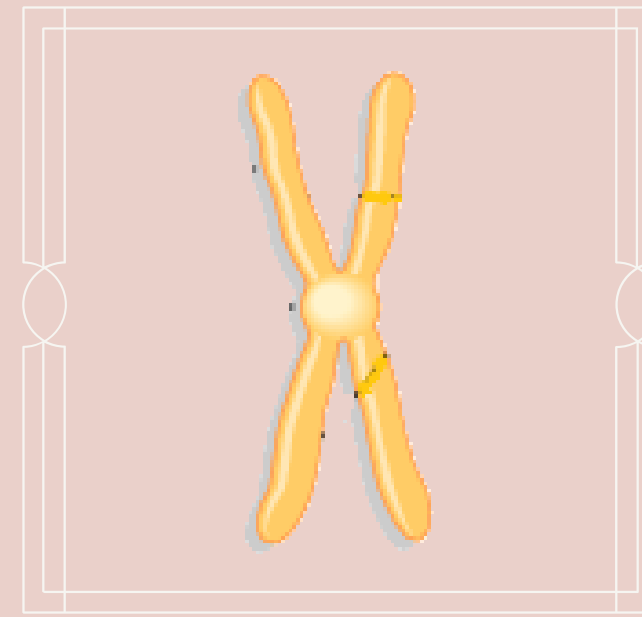
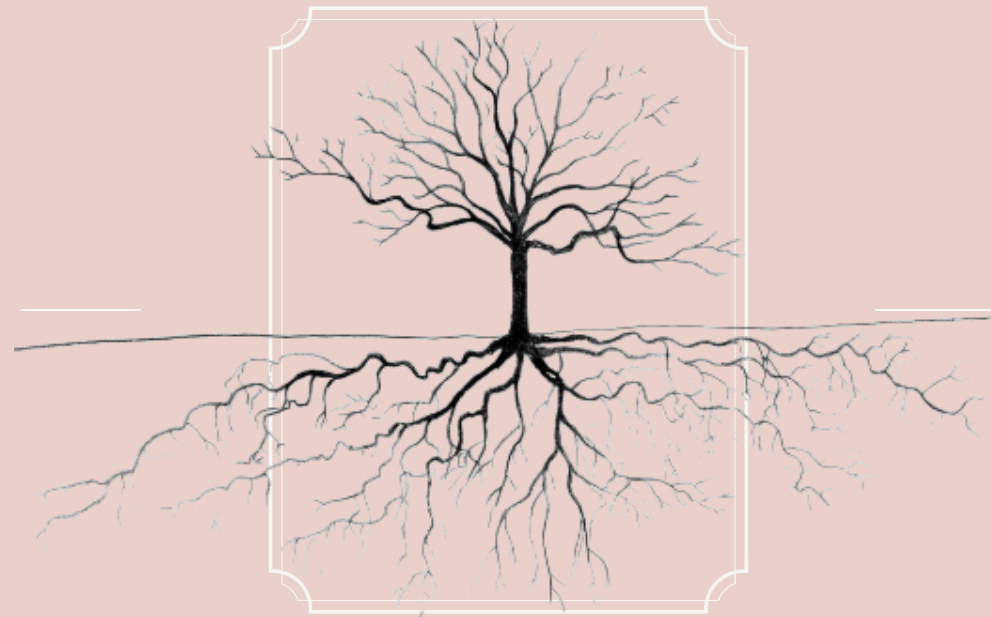
Les outils

## VIVRE EN CONSCIENCE

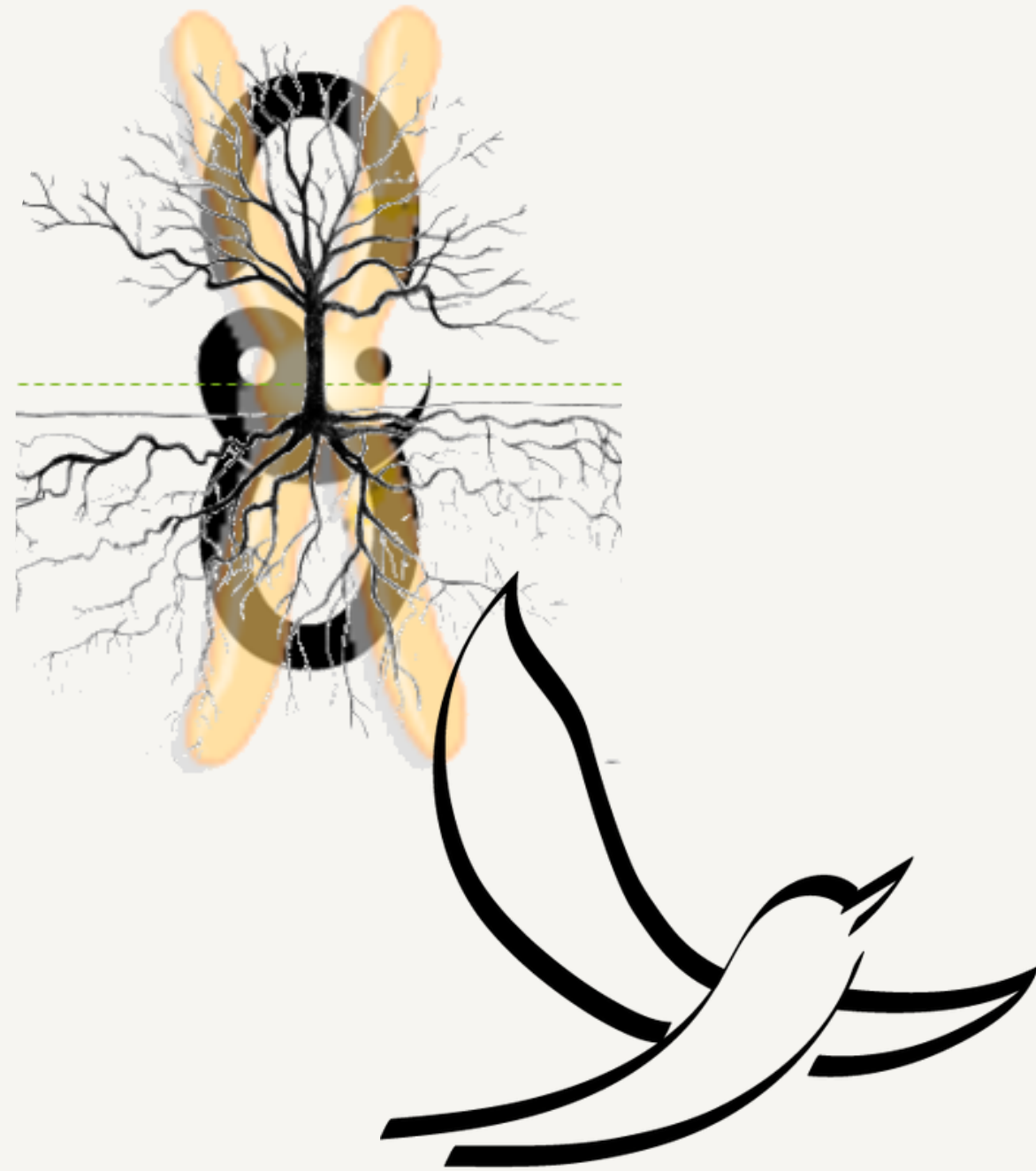


# Vivant

PASSE-PRESENT-FUTUR, ICI & AILLEURS



La vie est énergie, vibration... Etre vivant(e), c'est transformer cette énergie en matière et l'expérimenter à travers notre corps.



# Corps-Ame-Esprit

## L'UNITE

Le corps physique

L'âme

L'Esprit

## L'UNIVERS

Le Tout

Le temps

# La Relation

COMMUNIQUER



## **Relation à soi**

Accéder à tous les  
niveaux de son être



## **Relation à l'autre**

Oser sortir de sa zone  
de confort pour aller  
vers l'autre



## **Relation aux autres**

Vivre sa différence

# ETRES D'ADAPTATION



## LE MOUVEMENT CREE L'ADAPTATION

Les stratégies d'adaptation sont des versions dégradées d'un mouvement de la vie qui se voudrait fluide et harmonieux par essence.

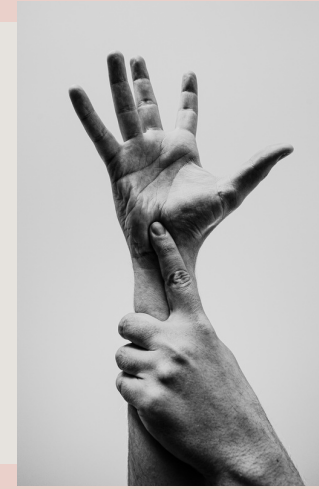


TRANSFORMATION

# Quelques outils



Simplicité  
Joie  
Amour



## La kinésiologie

Découvrir les stratégies d'adaptation utilisées en passant par le corps (test musculaire ou autre)



## L'intuition

Se relier à son ressenti intérieur



## La symbolique

Lire les messages de l'Univers



## Visualisation, clairaudiance et autres

Se relier à l'invisible pour entendre, voir, comprendre...

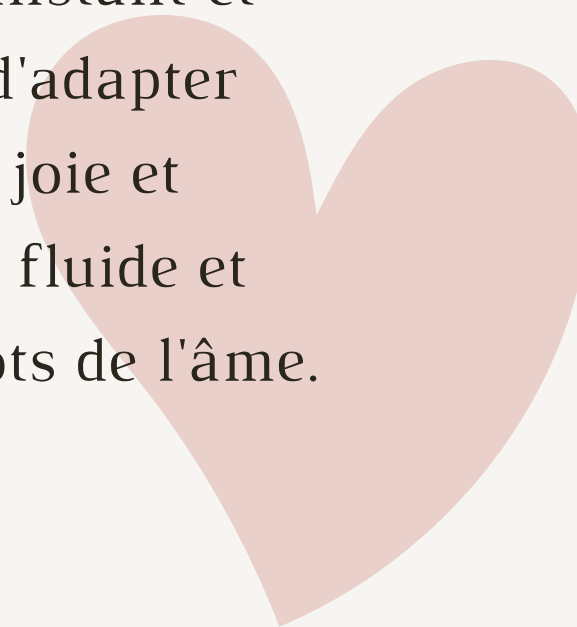




# Vivre en conscience

## **REPONDRE A SES BESOINS A CHAQUE INSTANT**

Libéré(e) de nos chaînes intérieures, inconscientes, le mouvement de la vie nous traverse à chaque instant et l'accueil de chaque chose en cette vie permet d'adapter nos choix à nos besoins ainsi la simplicité, la joie et l'Amour nous envahissent. Le mouvement est fluide et harmonieux laissant le corps exprimer les mots de l'âme.



A close-up photograph of a heart-shaped hole cut into a piece of weathered wood. The wood is painted a vibrant teal color, which is heavily distressed, showing significant peeling and chipping to reveal a lighter, yellowish-brown wood underneath. The grain of the wood is visible through the paint. The heart-shaped hole is centrally located and contains the word "MERCI" in a black, serif, all-caps font. The background consists of several vertical wooden planks, all exhibiting the same weathered teal finish. The lighting is even, highlighting the textures of the paint and wood.