

Voyagez au coeur de vos rêves.

# REMEMBER INNERDANCE

Un voyage vers l'éveil de soi



Geraldine Corre

Hypnothérapeute & Facilitatrice d'expansion de conscience

+33652378866 | IG : @cloudhypnose

[www.cloudhypnose.com](http://www.cloudhypnose.com)



# INNERDANCE

---

L'Innerdance est une pratique originaire des Philippines, elle a été créée par Pi Villaraza il y a plus de 15 ans.

Innerdance intègre la théorie et la pratique à de nombreux concepts tels que la philosophie, la physique, la psychologie, les neurosciences, la spiritualité et la linguistique. Elle s'appuie sur le pouvoir de la musique, le pouvoir du toucher et l'expansion de la conscience.

L'expansion de la conscience, l'accès à d'autres sens et façons de ressentir est un processus naturel du corps/esprit humain, c'est un processus naturel de notre conscience.

L'Innerdance est une pratique qui offre à chacun les outils, l'espace et le temps nécessaires pour explorer différentes dimensions de la perception humaine avec le soutien du groupe et du facilitateur.



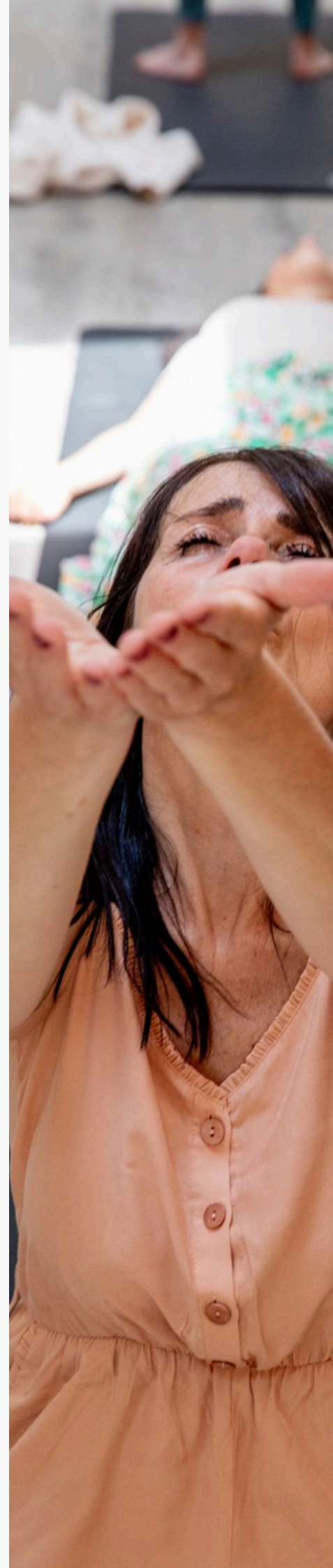
## REM.EMBER

---

Les ateliers REM.ember vous permettent d'expérimenter le sommeil paradoxal en étant éveillés.

La phase de sommeil REM, également appelée sommeil paradoxal, correspond aux périodes où les rêves sont les plus fréquents. Pendant cette phase, le métabolisme, l'immunité et le processus de guérison sont renforcés, revitalisant l'esprit et le corps en activant des fonctions importantes du système nerveux autonome et du système endocrinien, qui dépendent d'un rythme circadien sain.

Lorsque nous permettons aux phases REM de survenir de manière volontaire, d'anciens schémas sont reconditionnés, modifiant des séquences oscillatoires programmées depuis de nombreuses années.





## LA SEANCE

---

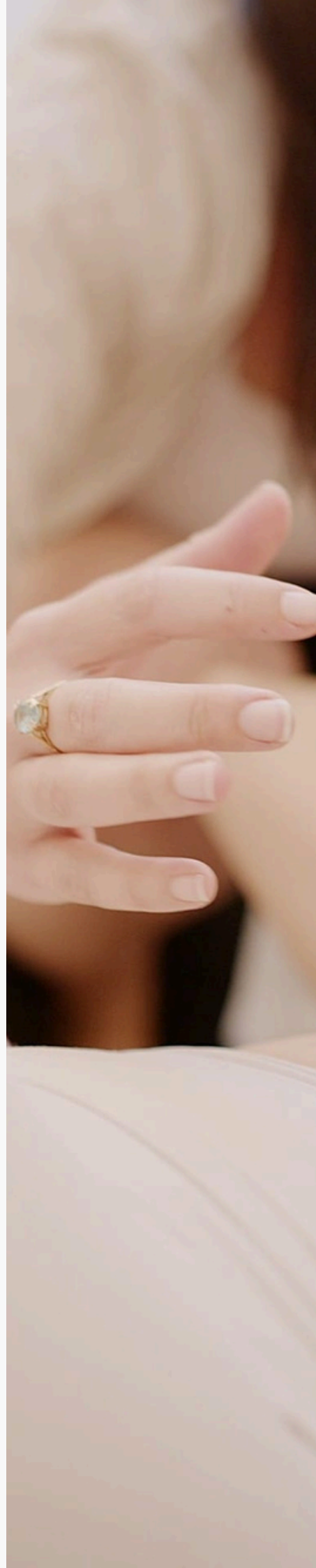
Durant la séance de 60 à 90 minutes, vous vous allongez confortablement, les yeux fermés, la musique commence... Vous vous détendez et entrez dans un état de conscience modifié grâce aux vibrations du son.

A plusieurs reprises, je viendrai solliciter vos sens par le toucher, la voix, ou encore l'olfactif.

Vous êtes invités à observer ce qui se déroule à l'intérieur de vous, dans votre corps, votre coeur, dans votre esprit.

Mouvements involontaires, visions, récupération de souvenirs, éclats de rire et/ou pleurs, émotions différentes, renaissance, éveil énergétique, auto-guérison et perceptions extrasensorielles peuvent survenir ou non.

Tout fait partie du processus, le mouvement et l'inertie, le silence et le bruit, la lumière et l'obscurité. Le voyage sonore crée les conditions permettant à chacun, à son rythme, de se rappeler ce que signifie être humain, être soi-même ici et maintenant sur Terre.

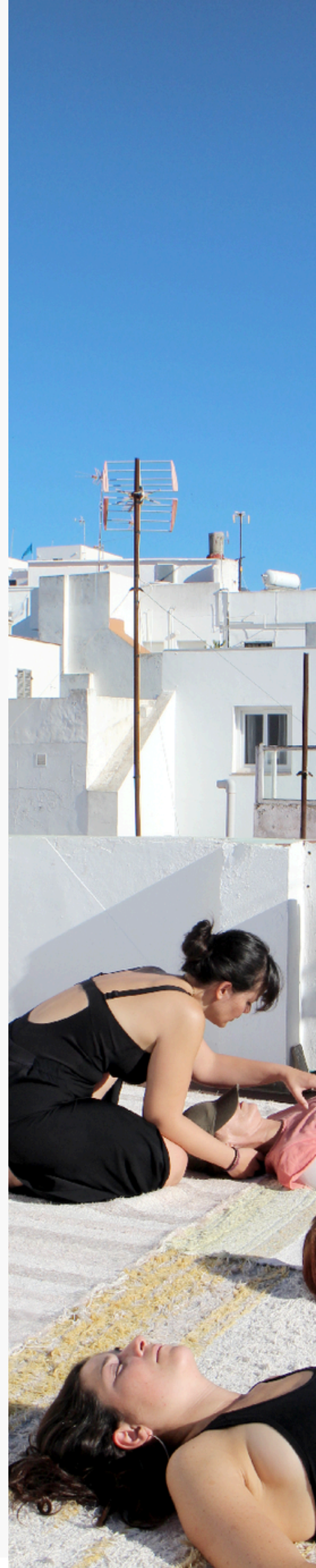




## QUE PEUT-IL SE PASSER PENDANT UNE SÉANCE ?

---

- Plan physique : variation de température corporelle, des picotements ou sensation d'engourdissement dans les extrémités du corps, sensation de lourdeur ou légèreté, des mouvements spontanés peuvent animer le corps, des étirements, des postures de yoga, mudras... Observez et laissez-vous porter.
- Plan émotionnel: joie, colère, tristesse, rires, extase... Laissez sortir tout ce qui se présente sans retenue, c'est le chemin de la libération.
- Plan énergétique: Vous pouvez sentir l'énergie circuler en vous, dans tout votre corps ou dans certaines parties du corps... accueillez le mouvement en vous et suivez-le.
- Plan visuel : images, couleurs, visions... profitez du voyage intérieur.
- Plan spirituel : expérience de non-dualité - vous pouvez vivre l'unité avec toute chose. Vous êtes amour, vous ne faites plus qu'un.



# LES BIENFAITS

---

INNERDANCE favorise la plasticité neuronale, le déconditionnement et dissolution des schémas limitants permettant ainsi de libérer notre potentiel de transformation, d'auto-guérison et d'épanouissement personnel et collectif.

- Libération physiques, blocages émotionnels, énergétiques,
- Harmonisation du Système Nerveux Autonome, favorisant un fonctionnement optimal du corps et de l'esprit,
- Régulation du cycle circadien, amélioration de la qualité du sommeil,
- Réduction du stress et de l'anxiété,
- Re-connaissance de soi,
- Amélioration de la créativité, intuition
- Développement de la confiance en soi et aux autres,
- Raviver la libido





# RECOMMANDATIONS

**HORAIRE** : Pour profiter pleinement de la séance, arrivez 10 minutes avant. La séance dure 2h00.

**HABILLEMENT** : Vêtements confortables. Il est possible que votre corps bouge, donc privilégiez des vêtements amples et confortables. Il peut y avoir des variations de température, prenez un pull sans capuche pour éviter d'avoir froid.

**HYDRATATION** : Venez avec une bouteille d'eau pour bien rester hydraté(e).

**NOURRITURE** : Ne rien manger de dense 3 heures avant. Privilégiez des fruits, légumes ou fruits secs si vous avez faim. Ne pas consommer d'alcool ni de drogues 24 heures avant.

**PAIEMENT** : Le prix de la séance est de 50 €. Vous pouvez réserver sur : [www.cloudhypnose.com](http://www.cloudhypnose.com) ou par Paylib au +33652378866 ou par ce lien PayPal : <https://www.paypal.me/geraldinecorre>.

**CONDITIONS** : Innerdance ne convient pas aux personnes souffrant de problèmes cardiaques, d'épilepsie, de troubles mentaux sévères comme la schizophrénie. Merci de me contacter avant la séance si un doute.

La politique d'annulation est de 48 heures avant la session. Passé ce délai la session ne pourra ni être remboursée, ni être échangée pour une autre date.

Les places sont limitées à 10 personnes.