

Le Temps De

✨
édition 2024

Moi



*nouvelle année,
nouvelles possibilités*

“ Sur Mon Chemin ”

7 ateliers,
coordonnés et indépendants,
pour accompagner son Être
dans son expression saine et authentique

“ *Sur Mon Chemin* ”

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

Chaque année est une nouvelle année sur
notre parcours de vie personnel.

Je vous propose cette année de vous
accompagner à prendre soin de vous selon des
concepts de chiropratique, de médecine
traditionnelle chinoise et d'ayurvéda.

Sept ateliers pour vivre votre cheminement
personnel avec une plus grande fluidité et
acceptation de ce qui est.

Coordonnés tout en étant indépendants,
ces ateliers sont des outils de développement
personnel à votre disposition !

 @adelenzechiro

Venez prendre soin de votre force physique
et votre vitalité le samedi 27 janvier 2024

mon Innocence et ma Sagesse



@adelenzechiro

1er atelier

Voici un moment pour accepter votre
incarnation, raisonner vos peurs et
angoisses.

“ Sur Mon Chemin ”



07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

1er atelier

mon Innocence et ma Sagesse

Un moment dédié à encourager le bon développement de votre stabilité physique et mentale ainsi que votre énergie vitale.

Votre relation au monde matériel qui vous entoure permettra de stimuler votre capacité aux nouveaux départs, via une fortification de votre connexion à la Terre.

C'est faire un pas supplémentaire vers la saine confiance en Soi.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

1er atelier

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

mon Innocence et ma Sagesse

Où ? à La Maison Chiropratique

Quand ? le Samedi 27 Janvier 2024
de 14h à 17h

Pour qui ? Petit.e et Grand.e Humain.e
sont les bienvenu.e.s

Coût ? 45.000 fcfa / grand.e
35.000 fcfa / petit.e

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

Renforcer sa confiance en soi

Diminuer la peur
de l'existence

*Se sentir mieux
dans son corps*

Récupérer de l'énergie

Mieux sentir

"ses pieds sur terre"

Diminuer les problèmes
intestinaux et digestifs

*Participez pour les
bonnes raisons !*

Se sentir moins
submergé.e par les
difficultés

*Accueillir la motivation
pour faire de l'exercice
physique*

Prendre soin de soi

Diminuer les douleurs
lombo-sacrées et sciatiques.

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.

Du dynamisme et du changement
pour rendre votre vie agréable,
le samedi 24 février 2024

ma Connaissance et ma Créativité


@adelenzechiro

2ème atelier

Ce moment pour (ré)apprendre
à ressentir le plaisir

“ Sur Mon Chemin ”

 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 
édition 2024

2ème atelier

ma Connaissance et ma Créativité

L'enthousiasme renouvelé : ce ressenti qui nous motive et qui sait nous faire palpiter.

Venez explorez votre créativité et vos désirs durant cet instant dédié à l'élément "eau" de nos corps, aussi appelé "les humeurs corporelles".

Diminuez vos exigences envers vous-même et avancez sur votre joie de vivre !

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

2ème atelier

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

ma Connaissance et ma Créativité

Où ? à La Maison Chiropratique

Quand ? le Samedi 24 Février 2024
de 9h à 13h

Pour qui ? Petit.e et Grand.e Humain.e
sont les bienvenu.e.s

Coût ? 45.000 fcfa / grand.e
35.000 fcfa / petit.e

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

Améliorer sa créativité

Augmenter
la joie de vivre

*Améliorer sa
libido et éviter
les problèmes
sexuels*

Voir plus facilement la beauté
et la poésie de la vie

*Mieux arriver à
profiter de la vie*

Diminuer l'exigence
excessive envers soi-
même

Éviter la tendance
à la jalousie

“Les Raisons”

Éviter les tendances obsessionnelles

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



@adelenzechiro



07.48.02.12.07.

Apprenez à mettre en oeuvre votre volonté,
à vous imposer face au monde
extérieur et vos démons intérieurs
le dimanche 24 mars 2024

ma Satisfaction et ma Paix

3ème atelier

 @adelenzechiro

Le temps d'expérimenter votre liberté,
votre volonté et votre identité

“ *Sur Mon Chemin* ”

 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 
édition 2024

ma Satisfaction et ma Paix

3ème atelier

Le feu, certes, brûle ainsi qu'il rechauffe
et éclaire de sa lumière.

S'il est vrai que le monde extérieur peut
nous agresser, il ne faut pas oublier que
notre monde intérieur est celui qui mène
notre conduite.

Gardons à l'esprit que nos démons internes
peuvent tous, avec la lumière appropriée,
se transformer en papillons colorés.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

ma Satisfaction et ma Paix

3ème atelier

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

Où ? La Maison Chiropratique

Quand ? le Dimanche 24 Mars 2024
de 16h à 19h

Pour qui ? Petit.e et Grand.e Humain.e
sont les bienvenu.e.s

Coût ? 45.000 fcfa /grand.e
35.000 fcfa /petit.e

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

Mieux accepter
les critiques **Arrêter de s'effacer**

"Les Bonnes Raisons"

Réduire les
insomnies
et/ou les
cauchemars

Donner plus facilement
libre court à ses sentiments

Réduire
l'agressivité

*Mieux écouter
ses sentiments
pour ne plus
regretter ses
actes*

Diminuer les peurs

**Améliorer la définition de ses buts et
se donner les moyens de les atteindre**

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



@adelenzechiro



07.48.02.12.07.

Décidez sainement ce que vous voulez
et ce que vous refusez,
le samedi 27 avril 2024


@adelenzechiro

mon **Courage**
et
ma **Sécurité**

4ème atelier

Explorez le siège de votre trinité qui donne,
reçoit et ressent l'amour inconditionnel

“ Sur Mon Chemin ”

 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 
édition 2024

mon Courage et ma Sécurité

4ème atelier

Médiateur entre la matière et l'esprit, tout en étant indépendant des deux, le coeur permet un état émotionnel insensible aux événements extérieurs.

Il établit un rapport fondé sur la sympathie et l'amour inconditionnel, pour se comporter avec compassion par auto bienveillance.

Venez retrouver un sentiment de liberté et d'espace.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

mon **Courage**

4ème atelier

et

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

ma **Sécurité**

Où ? La Maison Chiropratique

Quand ? le Samedi 27 Avril 2024
de 10h à 13h

Pour qui ? Petit.e et Grand.e Humain.e
sont les bienvenu.e.s

Coût ? 45.000 fcfa /grand.e
35.000 fcfa /petit.e

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

*Me sentir moins
seul.e/isolé.e*

Retrouver une facilité
à vivre en société

J'ai envie de ...

Mieux me sentir
compris.e de mes ami.e.s

Mieux m'accepter

*Moins être affecté.e
par mon entourage*

Aller vers les animaux
et la nature sans que
cela soit un besoin
impérieux

Moins avoir ce
ressenti d'épuisement

*Diminuer les incompréhensions
avec mon.a partenaire*

Être plus à l'aise en présence d'autrui

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.

Associez votre expression personnelle et
votre sens des responsabilités dans le sens
de votre propre épanouissement
les samedi 25 et dimanche 26 mai 2024

ma Communication



@adelenzechiro

5ème atelier

Parfait pour votre clairaudience :
l'expression de votre Être spirituel, votre
créativité et votre parole juste

“ Sur Mon Chemin ”



07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

ma Communication

5ème atelier

Notre voix intérieure parle.
Arrivons-nous à l'entendre ?

Savoir communiquer honnêtement avec les autres, y compris dans les domaines intellectuel et symbolique, est important.

Pouvoir entendre ses propres besoins et aspirations permet notre épanouissement.

Venez (re)découvrir cette indépendance !

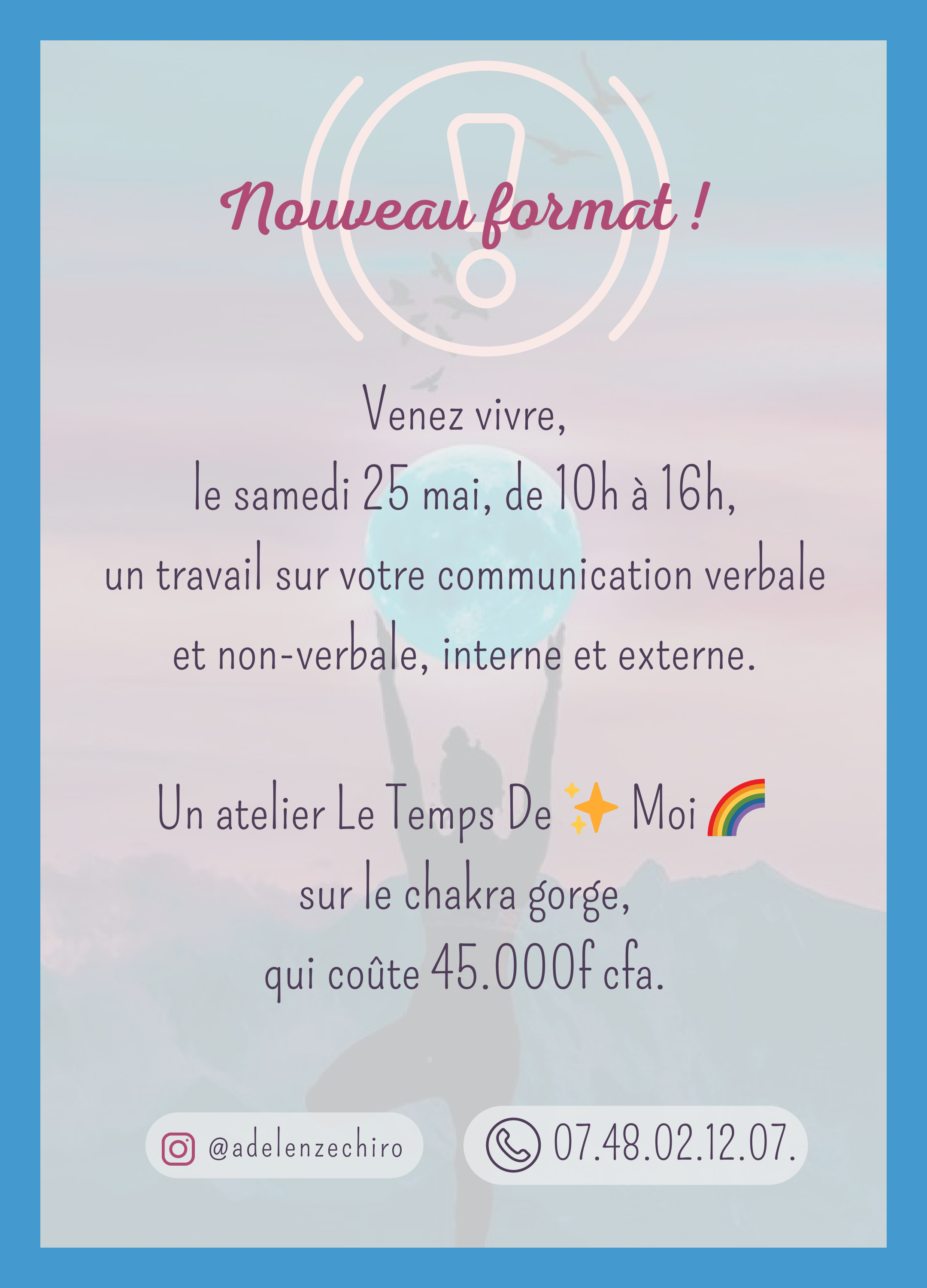
“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024



Nouveau format !

Venez vivre,
le samedi 25 mai, de 10h à 16h,
un travail sur votre communication verbale
et non-verbale, interne et externe.

Un atelier Le Temps De ✨ Moi 🌈
sur le chakra gorge,
qui coûte 45.000f cfa.

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.

La transmissions de mes
sentiments et mes pensées

D'éviter la
manipulation
d'autrui

Pour faciliter ...

Mon assurance et
réduire ma timidité

Mon articulation et ma parole

L'inspiration *Ma parole sans regret*

et réduire...

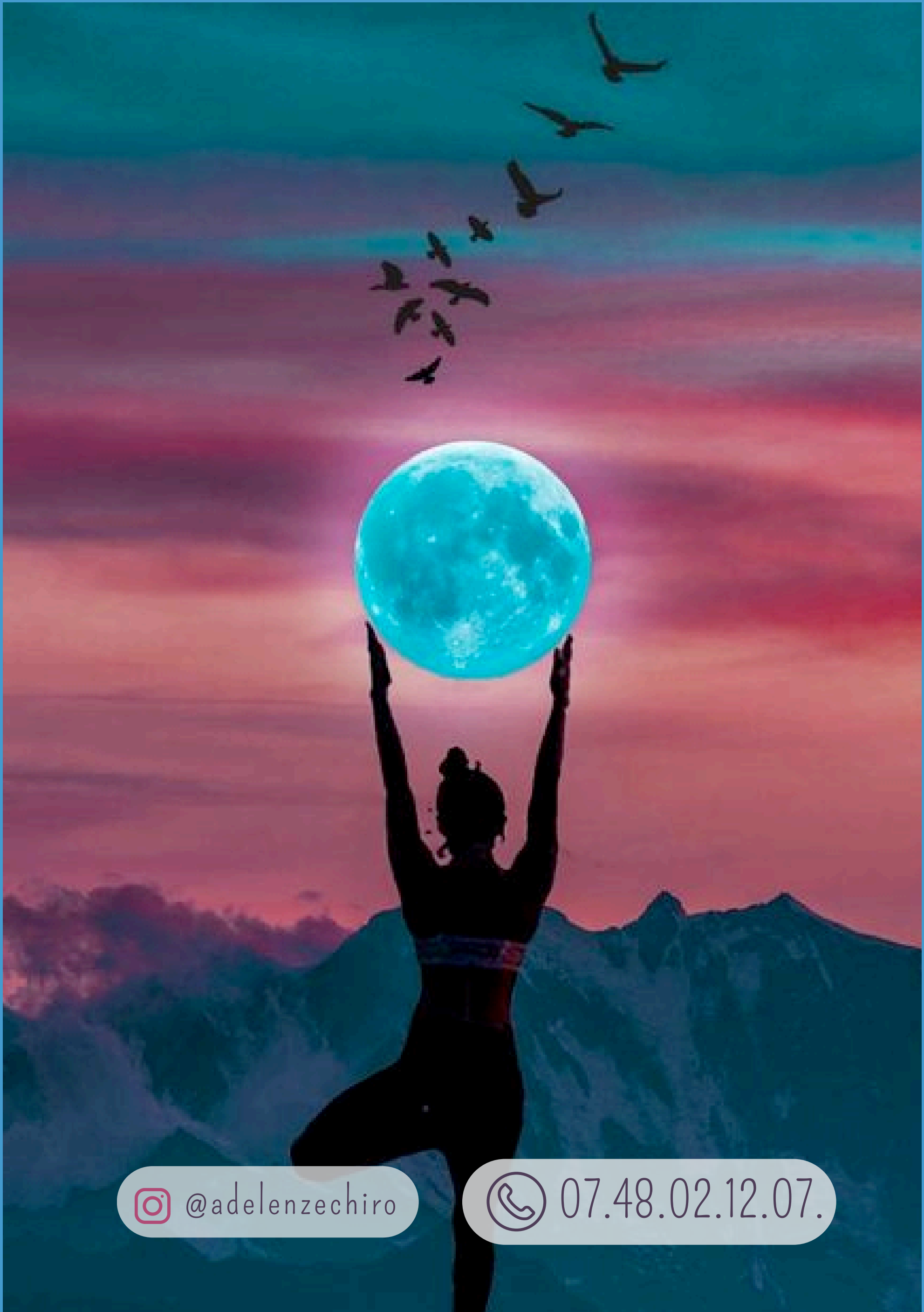
cette tendance à
monopoliser la
parole

cette tendance à
mentir et se trouver
des excuses

mes noeuds dans la gorge

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



@adelenzechiro



07.48.02.12.07.

Situés au niveau du cerveau et pourtant ne
faisant pas appel à notre intellect,
fortifiez la portée de vos ressentis
le samedi 19 octobre 2024

le Pardon

6ème atelier

Expérimentez et réalisez
votre Être profond



@adelenzechiro

“ *Sur Mon Chemin* ”

☎ 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

6ème atelier

le Pardon

L'intuition, impalpable et pourtant bien réelle, nous permet de vivre nos perceptions avec clairvoyance et concentration.

Ainsi, nous utilisons la projection et la manifestation par le biais de notre imagination en délaissant l'intellect.

Venez améliorer la clarté de votre pensée et la portée de vos ressentis : ces valeurs supérieures de la Vie.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

6ème atelier

le Pardon

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

Où ? La Maison Chiropratique

Quand ? le Samedi 19 Octobre 2024
de 10h à 13h

Pour qui ? Petit.e et Grand.e Humain.e
sont les bienvenu.e.s

Coût ? 45.000 fcfa/ présentiel
40.000 fcfa/ distanciel

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

J'aimerai ...

*Vivre dans
la confiance*

Ordonner mes pensées et
gagner en concentration

Plus faire confiance à mon intuition

Facilement me laisser aller à ma fantaisie

enlever cette sensation
que la vie est triste et
vide de sens

Je sens mon genou
gauche "bizarre"

arrêter de répéter les
mêmes difficultés
relationnelles

Je ne sais pas ce que cela
veut dire dans ma chair,
"l'apaisement du pardon"

*enlever la douleur
au pied gauche*

Évidemment que je participe !

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



@adelenzechiro



07.48.02.12.07.

Votre synthèse et votre aboutissement qui
vous amènent à l'extase et la béatitude les
vendredi 15 et samedi 16 novembre 2024



@adelenzechiro

7ème atelier

ma Conscience

Votre unité absolue

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈
édition 2024

7ème atelier

ma Conscience

La connexion de notre monde avec celui qui nous entoure nous laisse une conscience accrue de notre place au sein de l'Univers.

Cette synthèse est l'aboutissement de tout, ce moment où le présent rejoint l'éternité dans la béatitude et l'extase.

Le travail sur la noblesse d'âme, votre nature pacifique, l'humilité, la bonté et la miséricorde ne fera qu'améliorer votre tranquillité mentale.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈

📷 @adelenzechiro

édition 2024

ma Conscience

7ème atelier

par Dre Adèle N'ZE, D.C.

Où ? La Maison Chiropratique

Quand ? ^{férié !} du Vendredi 15 de 10h à 22h
Samedi 16 Nov de 10h à 15h30

Coût ? 190.000 XOF en présentiel
212 euros en distanciel

7 Ajustements (ou plus, selon l'inspi !), repas et collations inclus
Tarif famille disponible

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

Le Temps De ✨ Moi 🌈

📷 @adelenzechiro

édition 2024



Au programme :

Les pieds dans l'eau,
vous serez ajustée, tant et plus,
avec des repas conviviaux et
spécialement conçus pour vous
accompagner dans ce moment de
(re)construction de soi.

“ Sur Mon Chemin ”

☎ 07.48.02.12.07.

📷 @adelenzechiro

Le Temps De ✨ Moi 🌈

édition 2024

Je change ...

Cet état affaibli de mon
système immunitaire

Ce manque d'énergie malgré
un sommeil suffisant

Cet état dépressif

Ces maladies chroniques

Ce manque de joie de vivre

Cette pensée qu'il n'y a pas de
vie après la mort

Je cultive ...

Mon envie de découvrir la force de la sagesse

Ma quête des mondes supérieurs

 @adelenzechiro

 07.48.02.12.07.



@adelenzechiro



07.48.02.12.07.

“ Sur Mon Chemin ”

Le Temps De ✨ Moi 🌈
édition 2024

Samedi 27 Janvier

1er atelier

Samedi 24 Février

2ème atelier

Dimanche 24 Mars

3ème atelier

Samedi 27 Avril

4ème atelier

Samedi 25 Mai

5ème atelier

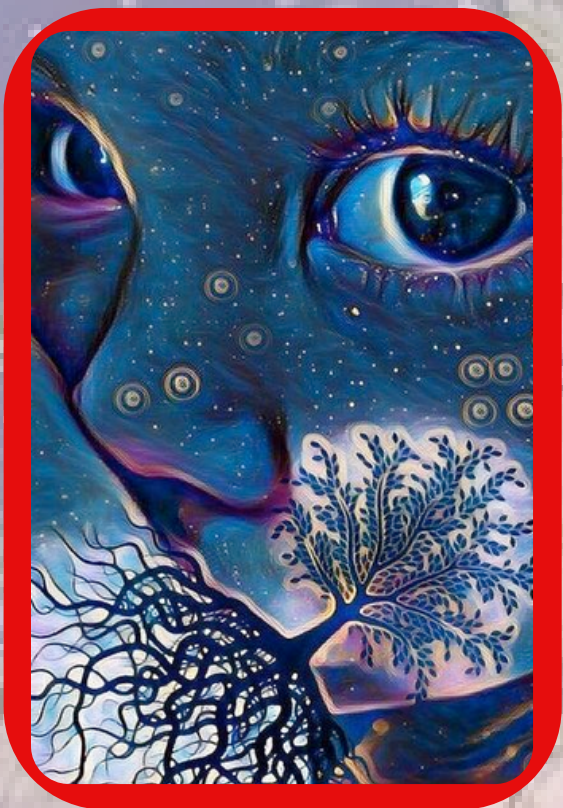
Samedi 19 Octobre

6ème atelier

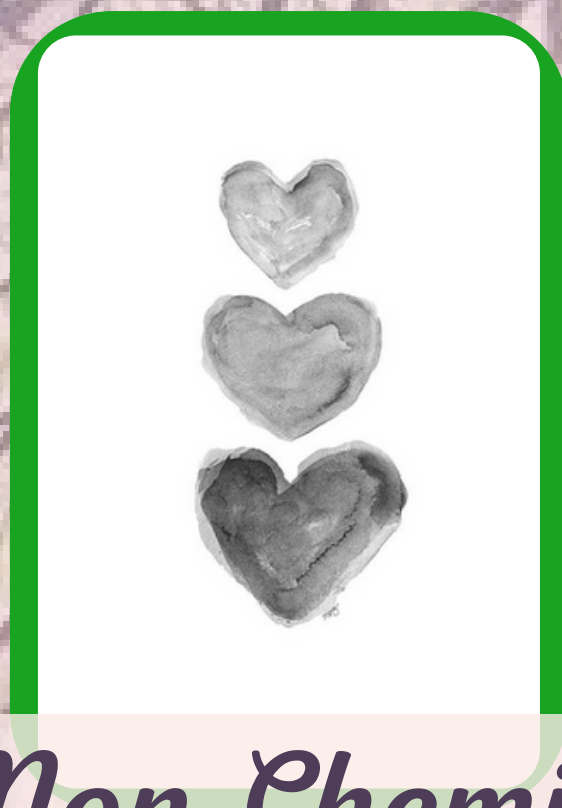
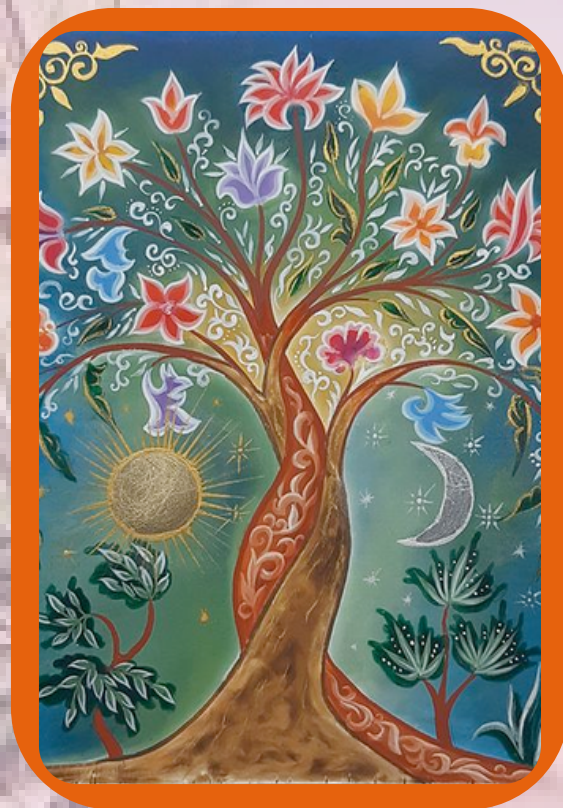
*Vendredi 15, Samedi 16
et Dimanche 17 Novembre*

7ème atelier

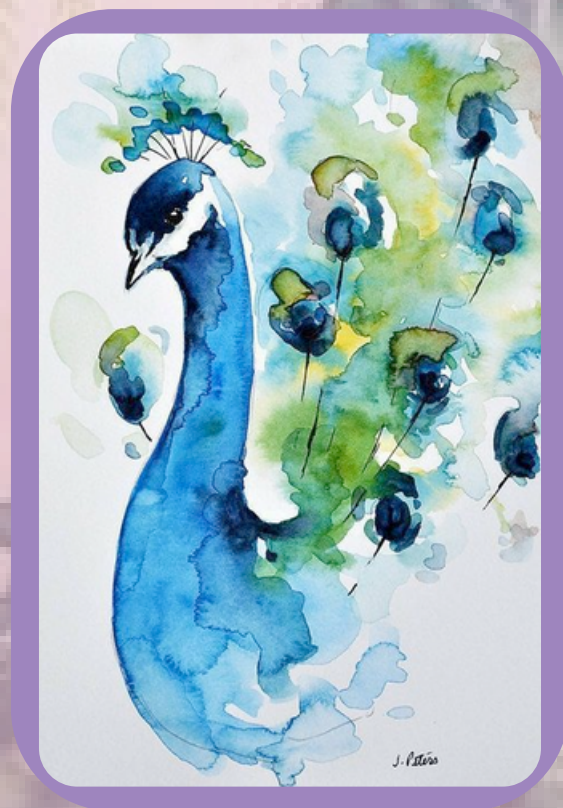
 @adelenzechiro



Le Temps De
✨ Moi 🌈



“ *Sur Mon Chemin* ”



Le Temps De



Moi 

*nouvelle année,
nouvelles possibilités*

“ Sur Mon Chemin ”

Inscriptions au 07.48.02.12.07

Places limitées

 @adelenzechiro