

Thérapeutique

Je cultive mes racines profondes

- Je vis parfois de la douleur ou de l'inconfort
- Il m'arrive d'avoir peur de me blesser
- Je vis de l'anxiété ou une dépression
- Je recherche des enseignements lents et doux

Rayonnement

Je cultive mon jardin fleurissant

- J'ai envie de partager ma passion
- Pour moi c'est un mode de vie
- Les experts du domaine m'inspirent
- Je veux approfondir la philosophie et l'anatomie

Raffinement

Je cultive ma fleur intérieure

- Je veux perfectionner mes techniques
- J'ai une pratique physique et spirituelle avancée
- J'aime pousser mes limites

Fondation

Je cultive mes bourgeons confiants

- Je débute la pratique du yoga, du Pilates et de la méditation
- Je veux enfin prendre du temps pour moi, me reconnecter
- Je veux me remettre en forme
- Je veux commencer à la base

Exploration

Je cultive mes pétales uniques

- Je veux grandir ma zone de confort
 - J'arrive à gérer le stress
- Je recherche des cours vigoureux
- J'aimerais connaître d'avantage la méditation

