

Je m'appelle Annie, je suis née en 1968, et je suis installée dans l'Aveyron sur la commune de Najac, dans le hameau de Puechiguiet.

J'ai exercé pendant 15 ans le métier de commerciale dans l'informatique. Puis il y a 17 ans, à l'issue d'un éveil spirituel, d'une ouverture de conscience, une autre voie m'a appelé... celle qui résonnait dans mon cœur, et qui me passionnait depuis très longtemps : le bien-être par le toucher.

J'ai alors suivi une formation certifiante de 200h en massages d'accompagnement au bien-être et toucher énergétique avec Elementerre, école de formation basée à Gordes (Vaucluse), où j'ai découvert différentes techniques :

- Massage californien,
- Shiatsu relaxant,
- Relaxation coréenne,
- Do-in (automassage)...

Puis j'ai continué mon apprentissage en me formant en massage ayurvédique abhyanga, massage aux pierres chaudes, massage assis, massage drainant et massage aux pochons d'herbes.

Au fur et à mesure de ma pratique, mes ressentis et mes perceptions se sont affinés, et c'est tout naturellement que je me suis alors orientée vers les soins énergétiques, tels que le Lahochi, et le new Paradigme MT (Reiki Shamballa).

Je suis également passionnée par les plantes aromatiques et médicinales, ainsi que l'aromathérapie que j'utilise au quotidien. Ce qui m'a amené à suivre une formation en aromathérapie énergétique auprès de Marc Ivo Bohning, en Suisse, ainsi qu'une formation sur les plantes médicinales « module de fabrication de produits à base de plantes médicinales » avec Christophe Bernard, d' Althéa Provence (Vaucluse).

Parallèlement à cela, je ressentais au plus profond de mon être le besoin de transmettre mon expérience, mes connaissances ainsi que toutes les astuces en techniques de relaxation que j'ai pu développer. Je suis devenue formatrice pour partager ma passion avec toute personne désireuse d'apporter du bien-être à son entourage ou aux autres

Aujourd'hui, j'accompagne les personnes qui viennent à moi pour les aider sur le chemin du mieux-être, au sein de l'association Souffle sur la vie au travers de séances individuelles.

J'y anime également des ateliers, et des journées bien-être.