



Retrouver sa liberté

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre comment devenir une personne libre malgré les contraintes de sa vie.

Vous sentez-vous libre? Parvenez-vous à vous libérer de vos contraintes aisément et sans culpabilité? Croyez-vous qu'une personne ne peut être libre que lorsqu'elle vit seule?

Cet atelier vous aidera à devenir conscient de votre degré de liberté dans tous les domaines de votre vie et à voir ce qui vous empêche d'être aussi libre que vous le désirez dans le moment.

Les bénéfices concrets pour vous

Apprendre à se sentir libre même si vous vivez des contraintes.

Contenu

- Faire la différence entre être libre, être libéré, et exercer son libre arbitre
- Mesurer son degré de liberté dans différents domaines
- Devenir conscient des blocages à sa liberté
- Le passage de la dépendance du bébé à la liberté de l'adulte
- Des moyens concrets pour retrouver cette liberté naturelle.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de son degré de liberté et de ce qui la bloque pour savoir comment la retrouver.

Profil du participant

Toute personne qui se sent « enfermée » par les contraintes de sa vie et par les autres, et qui n'arrive pas à aller de l'avant.

Objectifs

- ✓ Être capable de se positionner en adulte libre, mais responsable
- ✓ Développer son autonomie en retrouvant sa liberté.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 295 \$/295€. Rabais pour couple et pour les gens aux études disponible. Informez-vous.

Date : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

Inscription : Un acompte de 50\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada