

# POCHETTE

## ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend





# Bienvenue

Écoute Ton Corps est fière de vous offrir cette pochette dans laquelle vous découvrirez notre école, nos ateliers, notre formation personnelle et professionnelle. Bonne lecture!

## Connaissez-vous l'histoire d'Écoute Ton Corps?

C'est en 1982 que Lise Bourbeau créa le premier atelier qui démontre que le corps humain est un outil extraordinaire pour apprendre à se connaître, tant aux plans émotionnel et mental que spirituel. Après la publication de son premier livre en 1987, elle a écrit 27 best-sellers, traduits en 26 langues, et vendus à plus de 9 millions d'exemplaires.

Grâce à Lise Bourbeau et à son équipe hautement qualifiée, l'approche de l'école Écoute Ton Corps a été diffusée dans près de 30 pays par l'entremise d'une trentaine d'ateliers pour vous aider à :

- Découvrir et réaliser votre plein potentiel.
- Avoir une meilleure connaissance de vos besoins réels et essentiels afin de vous permettre de cheminer vers ce que vous voulez être, faire et avoir dans votre vie.
- Effectuer vous-même les transformations intérieures que vous jugez importantes et nécessaires.

“ La mission de l'école est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre la paix intérieure. ”

*Lise Bourbeau*

Nous vous remercions d'avoir décidé de profiter de nos 40 années d'expérience pour vous simplifier la vie!

L'équipe Écoute Ton Corps





# Atelier Être Bien

**Être bien, ça s'apprend.** Écoute Ton Corps l'enseigne depuis plus de **40 ans**. Vivez l'expérience unique de l'atelier Être Bien. En présentiel ou en ligne, découvrez comment **entrer en relation différemment** avec vous-même et avec les autres.

Coup de coeur international créé par Lise Bourbeau et son équipe, cet atelier de 2 jours vous enseigne les principes fondamentaux pour transformer vos relations et votre vie.

## Jour 1 - Être Bien avec soi

- Découvrez qui vous êtes dans votre globalité physique, émotionnelle et mentale
- Conscientisez les besoins de votre être
- Libérez les peurs qui vous empêchent d'avancer
- Posez des actions concrètes dès maintenant

## Jour 2 - Être Bien avec les autres

- Libérez-vous de la culpabilité grâce à la responsabilité
- Identifiez vos attentes et vos peurs en relation
- Expérimentez le processus de réconciliation
- Découvrez l'influence de vos parents sur vos relations et comment les transformer.

Seulement 125 \$/€ par jour. Une fois suivi, cet atelier peut être repris gratuitement autant de fois que vous le souhaitez.

[\*\*DÉCOUVRIR\*\*](#) 

Découvrez nos 30 autres ateliers dont: L'atelier de l'année, Écoute Ton Âme, Les 5 blessures de l'âme, tous nos ateliers de 2 jours, ainsi que tous nos ateliers de 3h.

[\*\*NOS ATELIERS\*\*](#) 



# Écoute Ton Âme

Partez à la découverte de votre univers intérieur

Lors de l'atelier Écoute Ton Âme, vous pourrez **explorer les domaines de l'âme et de l'esprit**, par le biais de différents exercices, détente dirigées et méditations, sans toutefois décrocher de la réalité.

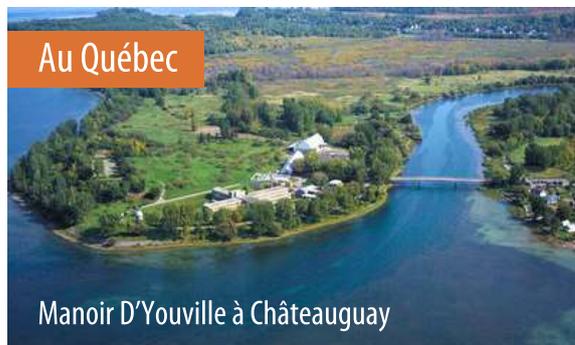
Voici les enseignements qui vous attendent lors de cet atelier qui a lieu uniquement en présentiel :

- Les **besoins réels de l'âme** afin de vivre de façon plus consciente
- Le monde de l'âme (astral) et de l'esprit
- Une régression de groupe pour **découvrir sa raison d'être**
- Un grand exercice de pardon
- Les **dons psychiques**, la réincarnation, le plan astral, la méditation et l'intuition

En France



Au Québec



Réservez votre place dès maintenant afin de vivre cette expérience unique :

**S'INSCRIRE** 



# Formation personnelle et professionnelle METC®



Découvrez la philosophie de notre école, la méthode METC et le cursus de notre formation personnelle et professionnelle en relation d'aide grâce à **cette séance d'information** animée par notre formatrice Charlène.

En bonus, vous recevrez **un mini-atelier** qui vous donnera un aperçu de notre pédagogie et qui vous aidera à concrétiser un de vos buts.

Inscrivez-vous à notre séance d'information dès maintenant :

**VISIONNER** 



# NOUVEAU!



## Les programmes thématiques

Vous voulez **transformer un domaine précis** de votre vie ? Nos programmes thématiques regroupent plusieurs ateliers puissants autour d'un même objectif. Chaque programme inclut **des outils concrets, un chemin clair**... et, en bonus, des textes soigneusement choisis dans le Dictionnaire du bien-être de Lise Bourbeau, pour amorcer votre réflexion dès l'inscription.

### Les programmes thématiques incluent :



Des **ateliers\* ciblés** autour d'un thème à **expérimenter** en groupe et **en direct**



Des outils concrets visant à améliorer une **thématique précise** de votre vie



Des **textes** de Lise Bourbeau reliés à votre thématique de programme

### Les 9 programmes thématiques

1. Créer un **couple** durable
2. **Créer** la vie que vous souhaitez
3. Guérir de ses **blessures** de l'âme
4. Acquérir une **intelligence émotionnelle**
5. Développer la **confiance** et l'estime de soi
6. Vivre en harmonie avec les **autres**
7. Être bien dans son **corps**
8. Faire face au **stress** et lâcher prise
9. **Vivre** sereinement

**DÉCOUVRIR**



# Maroc

## Escapade mieux-être

**Alliez éveil personnel et bienfaits d'une semaine de vacances.** Nos escapades vous permettent de vivre une transformation personnelle en quelques heures par jour consacrées à l'enseignement. Le reste du temps est réservé pour explorer et vous reposer.



## RÉÉQUILIBREZ VOTRE CORPS. RETROUVEZ FORCE ET SANTÉ

Du **17 au 21 novembre 2025** à Agadir au Maroc

*Avec Melsey et Élise*

Ressourcez-vous dans un **hôtel 5 étoiles** sur une des plus belles plages du Maroc. Détendez-vous avec nos séances de **yoga** et **méditations**. Rééquilibrez votre corps et retrouvez force et santé grâce à **3 ateliers** de trois heures:

1. Découvrez-vous grâce à votre alimentation.
2. Apprendre une nouvelle façon de voir et de gérer les problèmes physiques qui peuvent survenir dans votre vie.
3. Découvrir les raisons possibles d'un manque d'énergie et plusieurs moyens concrets pour l'augmenter.

**VOYAGER** 



# Notre infolettre

Nos infolettres sont remplies de douceur et elles sont infusées d'articles enrichissants. Lise Bourbeau y écrit un article mensuel avec des exercices concrets pour nous aider à être bien au quotidien. **Notre intention avec l'infolettre est de vous gâter chaque mois.**

Nos courriels sont **vraiment chouettes**, vous allez les adorer, promis!

**INFOLETTRE**  
mensuelle *gratuite*

Article exclusif  
de Lise Bourbeau

**S'ABONNER**

## Nous sommes sur les réseaux sociaux

- Une **Page Facebook** qui vous permet d'être informé des activités, méditations gratuites, offres ou évènements spéciaux.
- Un **Groupe Facebook** a été créé pour poser des questions et obtenir des réponses de tous les membres.
- Une **Chaîne Youtube** pour écouter nos capsules, nos conférences et nos entrevues gratuitement.
- Un **Podcast** avec des épisodes hebdomadaires et des invités captivants.
- Un compte **Instagram** pour vous inspirer à être bien au quotidien.

Cliquez sur les logos ci-dessous pour vous joindre à nous:



Spotify®

amazon music



### **Boutique en ligne**

Vous pouvez dès maintenant découvrir nos livres et télécharger nos conférences, nos méditations et plus encore! Visitez notre boutique au [www.boutiqueecoutetoncorps.com](http://www.boutiqueecoutetoncorps.com).

### **Formation en entreprises**

Saviez-vous que notre partenaire européen l'Institut E.S.S.A.E. (Élever Son SAvoir-Être) propose des formations pour améliorer votre qualité de vie professionnelle? Découvrez-les en visitant le [www.essae.fr](http://www.essae.fr).

### **Témoigner de votre expérience ETC**

Vous avez vécu l'expérience d'un de nos ateliers et vous avez envie de partager ce qui s'est transformé en vous? Faites-le au [www.ecoutetoncorps.com/temoigner](http://www.ecoutetoncorps.com/temoigner) et courez la chance de gagner le témoignage du mois pour recevoir une conférence ou une méditation de votre choix en version téléchargeable parmi toutes celles offertes en boutique.

### **Politique confidentialité**

Si vous vous êtes inscrit/e à un atelier, nous détenons des informations personnelles vous concernant (nom, prénom, adresse, mail, etc.) et ce, dans le cadre de notre relation-client. Sachez que toutes nos données sont traitées selon notre politique de confidentialité que vous pouvez consulter sur [www.ecoutetoncorps.com/politique](http://www.ecoutetoncorps.com/politique). En tout temps vous pouvez changer vos préférences de communication dans votre dossier : [www.mondossieretc.com](http://www.mondossieretc.com).

