



ATELIERS

Animés par
Marc-André Rizk

Formateur international
Écoute Ton Corps

VOUS SOUHAITEZ DES RENSEIGNEMENTS ?

CONTACTEZ



Anne-Claire Blum-Riff
06 81 03 90 29
colmar@ecoutetoncorps.com
www.etcalsace.com



ecoute_ton_corps_alsace



Écoute Ton Corps - Alsace Lorraine et Luxembourg

TARIFS

ATELIERS

ÊTRE BIEN :

125 Euros / journée (€)

COMMENT APPRIVOISER LES PEURS :

345 Euros

COMMENT DÉVELOPPER LE SENTI :

345 Euros

COMMENT GÉRER LA COLÈRE :

345 Euros

(réductions dans certains cas contactez nous)



École fondée par Lise BOURBEAU en 1982

Le programme de nos ateliers

A COLMAR

Octobre 2023

21 & 22 oct : Le 21.10 → Être bien avec soi

Le 22.10 → Être bien avec les autres

23 & 24 oct : Comment apprivoiser les peurs

26 & 27 oct : Comment développer le senti

28 & 29 oct : Comment gérer la colère



9h - 17h30

Lieu des ateliers sur COLMAR :



Best Western Grand Hôtel Bristol
7, Place de la Gare, 68000 COLMAR

www.ecoutetoncorps.com

21 Octobre 2023 **ÊTRE BIEN avec soi**

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous apprendrez notamment à identifier la peur et la croyance qui bloquent la réalisation de votre désir et comment les gérer. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

22 Octobre 2023 **ÊTRE BIEN avec les autres**

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous apprendrez notamment à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer.

(Pré-requis être bien avec soi)

L'atelier ÊTRE BIEN est le fruit d'expériences et de recherches faites par Lise Bourbeau et son équipe. Il regroupe les notions fondamentales de notre enseignement.

Divisé en deux jours distincts, vous avez le choix de participer à la première ou aux deux journées.

23 & 24 Octobre 2023

COMMENT APPRIVOISER LES PEURS

Avez-vous des peurs qui vous empêchent d'être ce que vous voulez être ?

Vous voyez grand, mais vous avez de la difficulté à passer à l'action?

Vous vous sentez paralysé par des peurs conscientes et inconscientes?

Dépasser ces peurs pour atteindre vos buts, ça s'apprend.

Cet atelier vous aidera à devenir conscient de ce qui se cache derrière vos peurs et à reprendre le pouvoir personnel de créer votre vie.

26 & 27 Octobre 2023

COMMENT DÉVELOPPER LE SENTI

Vous arrive-t-il souvent de vous poser la question

« Comment est-ce que je me sens ? »

Saviez-vous que vous ne pouvez jamais régler un problème sans avoir senti ce qu'il éveille en vous ?

S'il vous est difficile de sentir ce qui se passe en vous et de le traduire en mots, cet atelier vous aidera, grâce à de nombreux exercices pratiques, à reprendre contact avec votre "senti" et à le formuler clairement et précisément.

28 & 29 Octobre 2023

COMMENT GÉRER LA COLÈRE

La colère est l'une des plus grandes causes de perte d'énergie.

Cet atelier vous aidera à découvrir pourquoi vous vous mettez en colère contre vous-même, les autres ou des situations.

Vous apprendrez comment conserver votre énergie pour créer ce que vous voulez plutôt que de la gaspiller inutilement en vivant des colères.

De plus, vous constaterez que certaines colères peuvent être bénéfiques et vous donnent de l'énergie pour passer à l'action.

De quoi s'agit-il ?

S'appuyant sur une expertise de plus de 41 ans, Écoute Ton Corps est une école internationale qui offre des ateliers, des formations et des outils concrets aux femmes et aux hommes à la recherche de bien-être.

L'enseignement d'Écoute Ton Corps repose sur le fait que nos corps physique, émotionnel et mental nous envoient sans cesse des messages pour nous ramener vers l'amour véritable et le respect de soi et des autres.

Ces ateliers font partie de notre formation professionnelle en relation d'aide.

Pour plus d'informations, visitez :

www.ecoutetoncorps.com/formation