



## ***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** : 375\$ + taxes /375€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

**Date** : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** [www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com).

**Inscription** : Un acompte de 60\$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.