

l'atelier
ÊTRE BIEN 2019

1^{er} jour : être bien avec soi
2^e jour: être bien avec les autres

21-22 sept. sam. - dim. Lyon (69)

7-8 déc. sam. - dim. Thonon les Bains (74)

Être bien, ça s'apprend

1^{er} jour - Être bien avec soi

Vous apprendrez notamment à...

- identifier les peurs et les croyances qui bloquent la réalisation de vos désirs
- découvrir ce qui vous empêche d'être comme vous le souhaitez
- découvrir ce qu'est l'amour inconditionnel
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même

2^e jour - Être bien avec les autres

Vous apprendrez notamment...

- la vraie notion de responsabilité qui vous libèrera du sentiment de culpabilité
- l'importance de savoir s'engager et se désengager
- à identifier la source des émotions qui nuisent à vos relations et comment les gérer
- deux méthodes éprouvées pour améliorer vos relations



Avec
Gabrielle Burgnard
Animatrice diplômée
de l'école
Écoute Ton Corps
www.gabrielleburgnard.fr

Renseignements

Atelier ÊTRE BIEN
(être bien avec soi - être bien avec les autres)

21-22 sept.	Lyon (69)	Marianne Sinko marianne.etc@free.fr tél. 06 52 66 36 71
7-8 déc.	Thonon-les-Bains (74)	Hélène Montjallard In.montjallard@orange.fr tél. 06 82 83 60 77

Inscriptions

www.ecoutetoncorps.com/inscription

du 12 oct. au 8 nov.	Lyon (69)	Gabrielle Burgnard lyon@ecoutetoncorps.com tél: 06 43 08 05 99
----------------------	-----------	--

L'objectif d'ÉCOUTE TON CORPS est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre le mieux-être et la paix intérieure.

Ces ateliers ont tous le même objectif :
celui de vous aider à vous aimer
et vous accepter tel que vous êtes.

Seule l'acceptation permet une transformation.



Onze ateliers qui vous donneront
des solutions concrètes
et vous permettent de mieux
cheminer dans la vie

Automne 2019 - Lyon

21-22 sept.	Être bien (Gabrielle Burgnard)
12-13 oct.	Les 5 blessures de l'âme
14-15 oct.	Comment apprivoiser les peurs
17-18 oct.	Comment développer le senti
19-20 oct.	Comment gérer la colère
24-25 oct.	Se libérer de la culpabilité
26-27 oct.	Comment se libérer d'un stress
31 oct.-1 nov.	Devenir observateur plutôt que fusionnel
2-3 nov.	Les pièges relationnels
5-6 nov.	Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
7-8 nov.	Autonomie affective

Tous les ateliers de 9h à 17h30

Hotel IBIS Styles - 130 bd. du 11 nov. 1918 - 69100 Villeurbanne

www.lyon.ecoutetoncorps.fr



Avec
Colombe Brisebois
Formatrice internationale
diplômée de l'école
Écoute Ton Corps

Info/inscription: Gabrielle Burgnard
tél: 06 43 08 05 99
mail: lyon@ecoutetoncorps.com

Les 5 blessures de l'âme

12 - 13 octobre 2019

Cet atelier vous dévoilera les blessures, pour la plupart inconscientes, qui vous habitent depuis votre enfance. Lorsque ces blessures sont activées, vous vous protégez en créant des masques pour ne pas les sentir. Ces masques entraînent des comportements et attitudes qui vous empêchent d'être vous-même et affectent vos relations.

Comment apprivoiser les peurs

14 - 15 octobre 2019

Avez-vous des difficultés à atteindre vos buts ? Avez-vous l'impression de ne plus avancer dans la vie ? Vos peurs vous paralysent-elles ? Si vous répondez oui à une de ces questions, cet atelier vous aidera à créer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel et votre joie de vivre. Vous aurez enfin les moyens pour arriver à dépasser vos peurs.

Comment développer le senti

17 - 18 octobre 2019

Vous arrive-t-il souvent de vous poser la question « Comment est-ce que je me sens ? » La posez-vous facilement aux autres ? 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.

Comment gérer la colère

19 - 20 octobre 2019

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.

Se libérer de la culpabilité

24 - 25 octobre 2019

La culpabilité a toujours un effet dévastateur sur la qualité de notre vie, car elle opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va à l'encontre de l'ordre des choses. On s'emprisonne soi-même ou on essaie d'enchaîner les autres alors que tout être vivant a besoin de son espace pour évoluer. Cet atelier vous permettra de retrouver votre liberté en vous faisant découvrir pourquoi la responsabilité et l'engagement sont les notions clés pour retrouver votre espace vital et respecter celui des autres.

Comment se libérer d'un stress

26 - 27 octobre 2019

Vu le rythme effréné de la société actuelle, il est essentiel de savoir lâcher prise afin de diminuer notre stress quotidien. L'objectif de cet atelier est de vous enseigner une technique pour y parvenir et de vous permettre de la mettre en pratique à plusieurs reprises au cours de l'atelier. Tous ceux qui la pratiquent l'apprécient.

Devenir observateur plutôt que fusionnel

31 octobre - 1 novembre 2019

Êtes-vous affecté par la douleur de vos proches ou par des gens de votre entourage ? Vous tient-on subtilement ou ouvertement responsable des événements désagréables qui surviennent ? Avez-vous l'impression de capter les malaises et les problèmes de ceux que vous aimez ? Essayez-vous de trouver des solutions aux personnes souffrantes ? Si vous répondez oui à certaines questions, vous êtes probablement une personne fusionnelle. Cet atelier vous aidera à comprendre d'où viennent les comportements fusionnels et comment les gérer pour devenir observateur sans être insensible.

325 € par atelier

Si vous avez déjà suivi un atelier,
vous pouvez le reprendre à moitié prix

Les pièges relationnels

2 - 3 novembre 2019

Visez-vous l'indépendance à tout prix ? Est-ce que les personnes dépendantes vous agacent ? Ou bien êtes-vous dépendant des autres pour combler vos besoins de bien-être, d'amour, d'affection et/ou de reconnaissance ? Ignorez-vous comment combler ces besoins par vous-même ? Que vous soyez dans l'un cas ou dans l'autre, vous découvrirez, grâce à cet atelier, si vous répondez vraiment à vos besoins affectifs.

Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité

5 - 6 novembre 2019

Désirez-vous manifester sans réserve votre amour envers votre partenaire, vous-même et la vie en général ? Voulez-vous vivre des relations sexuelles harmonieuses ? Cet atelier vous aidera à y parvenir en alliant les côtés physique et spirituel de la sexualité et en utilisant les connaissances des principes féminin et masculin.

Autonomie affective

7 - 8 novembre 2019

Visez-vous l'indépendance à tout prix ? Est-ce que les personnes dépendantes vous agacent ? Ou bien êtes-vous dépendant des autres pour combler vos besoins de bien-être, d'amour, d'affection et/ou de reconnaissance ?

Ignorez-vous comment combler ces besoins par vous-même ? Que vous soyez dans l'un cas ou dans l'autre, vous découvrirez, grâce à cet atelier, si vous répondez vraiment à vos besoins affectifs.

Pour les ateliers à 325€, un rabais de -25% est proposé pour les couples suivant ensemble un stage pour la première fois, pour les demandeurs d'emploi, les personnes de moins 25 ans et plus 65 ans et étudiants à temps plein.
Informez-vous des modalités.