

**Choisissez  
d'être bien**



l'atelier  
**ÊTRE BIEN**

**2019**

**Atelier être bien - 2 jours - 250 CHF**

30 - 31 mars

sam - dim

**Lausanne**

Organisatrice **Marie Nieto - Lausanne**

mail: [maria.dolores-nieto@hotmail.com](mailto:maria.dolores-nieto@hotmail.com) - tél: 079 223 75 60

## être bien, ça s'apprend

**1<sup>er</sup> 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<sup>e</sup> 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.

[www.archamps.ecoutetoncorps.fr](http://www.archamps.ecoutetoncorps.fr)

[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

# ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Avec  
Gabrielle Burgnard  
Animatrice diplômée  
de l'école  
**Écoute Ton Corps**

## Les 5 blessures de l'âme - 390 CHF

8 - 9 juin 2019

sam. - dim.

**Lausanne**

## Répondre à ses besoins - 390 CHF

10 - 11 juin 2019

lundi - mardi

**Lausanne**

[www.archamps.ecoutetoncorps.fr](http://www.archamps.ecoutetoncorps.fr)

## Les 5 blessures de l'âme

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment à :

- Découvrir les 5 blessures de l'âme – le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison, l'injustice – et d'où elles proviennent;
- Identifier les cinq masques qui cachent ces blessures
- Comprendre les comportements et attitudes associés aux masques
- Découvrir les forces cachées derrière les masques
- Utiliser ces connaissances dans votre quotidien

## Répondre à ses besoins

Dans cet atelier, vous apprendrez notamment à :

- Faire la différence entre un caprice, un espoir, un désir et un besoin
- Découvrir pourquoi c'est si important de connaître vos besoins et comment les identifier
- Exprimer vos « je veux » et faire ses demandes
- Faire concorder vos actions, vos paroles et vos pensées avec ce que vous voulez et non avec ce que vous ne voulez pas

### Inscriptions

[www.ecoutetoncorps.com/inscription](http://www.ecoutetoncorps.com/inscription)

Informations: Gabrielle Burgnard

tél: 0033 643 08 05 99

mail: [lausanne@ecoutetoncorps.com](mailto:lausanne@ecoutetoncorps.com)

École fondée par Lise Bourbeau  
[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)