

99 €  
par jour

l'atelier  
ÊTRE BIEN

2021

1<sup>er</sup> jour : être bien avec soi  
2<sup>e</sup> jour : être bien avec les autres

6-7 février 25-26 sept.	sam. - dim.	Lyon (69)
30-31 janv. 4-5 sept.	sam. - dim.	Evian-les-Bains (74)
8-9 mai	sam. - dim.	Anney (74)
12-13 juin 20-21 nov.	sam. - dim.	EN LIGNE (Zoom)

### 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 libère 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](http://www.gabrielleburgnard.fr)

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

## Renseignements

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

6-7/02 25-26/09 12-13/06 20-21/11	<b>Lyon</b> (69) et <b>EN LIGNE</b>	Marianne Sinko marianne.ecoutetoncorps@gmail.com tél. 06 52 66 36 71
30-31 /01 4-5/09	<b>Evian</b> (74)	Hélène Montjallard ln.montjallard@orange.fr tél. 06 82 83 60 77
8-9/05	<b>Anney</b> (74)	Mireille Vuilloud vuilloudmireille@gmail.com tél. 06 46 36 35 20

## Inscriptions

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

18 oct. au 10 nov.	<b>Lyon</b> (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.



ÉCOUTE TON CORPS  
Être bien, ça s'apprend



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



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

## Automne 2021 - Lyon

6-7 fév. 25-26 sept.	Être bien (Gabrielle Burgnard)
18-19 oct.	Les 5 blessures de l'âme
20-21 oct.	Comment apprivoiser les peurs
23-24 oct.	Comment développer le senti
25-26 oct.	Comment gérer la colère
30-31 oct.	Se libérer de la culpabilité
1-2 nov.	Répondre à ses besoins
4-5 nov.	Décodage de vos rêves et de votre habitation
6-7 nov.	Prospérité et abondance
9-10 nov.	Ecoute et mange sans culpabilité

### Tous les ateliers de 9h à 17h30

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

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



Avec  
Marc-André Rizk  
Formateur international  
diplômé de l'école  
**Écoute Ton Corps**

Informations: Gabrielle Burgnard  
tél: 06 43 08 05 99  
mail: [lyon@ecoutetoncorps.com](mailto:lyon@ecoutetoncorps.com)

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

## Les 5 blessures de l'âme

18 - 19 octobre 2021

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

20 - 21 octobre 2021

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

23 - 24 octobre 2021

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

25 - 26 octobre 2021

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

30 - 31 octobre 2021

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.

## Répondre à ses besoins

1 - 2 novembre 2021

Avez-vous l'impression d'écouter plus souvent les besoins des autres que les vôtres ? Si oui, est-ce par peur de vous sentir coupable ou égoïste ? Savez-vous quels sont vos véritables besoins ? Cet atelier permettra à la personne la plus importante dans votre vie, c'est-à-dire VOUS, d'identifier ses besoins et de les manifester.

## Décodage de vos rêves et de votre habitation

4 - 5 novembre 2021

Cet atelier vous permettra de découvrir de nouveaux aspects de vous-même en vous enseignant une technique pour décoder les messages de vos rêves et en reconnaissant l'impact des choix que vous avez faits pour votre habitation.

**325 € par atelier à l'unité**  
**315 € par atelier pour étudiant ETC**

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

## Prosperité et abondance

6 - 7 novembre 2021

La prospérité et l'abondance font-elles partie de votre vie ? Savez-vous que votre attitude et vos croyances sont à l'origine de votre état actuel ? Souhaitez-vous le transformer ? Venez découvrir des moyens pour y parvenir.

## Ecoute et mange sans culpabilité

9 - 10 novembre 2021

Désirez-vous changer votre relation à la nourriture ? Avez-vous l'impression de perdre le contrôle face à celle-ci ? Venez apprendre sur vous-même grâce à votre façon de vous alimenter. Cet atelier vous aidera à identifier d'où viennent vos difficultés et culpabilités, et quel degré de contrôle vous exercez dans votre vie.

Ces ateliers font partie de notre formation en relation d'aide.  
Pour plus d'informations, visitez  
[www.ecoutetoncorps.com/formation](http://www.ecoutetoncorps.com/formation)

Plus d'informations sur les sites :  
[www.lyon.ecoutetoncorps.fr](http://www.lyon.ecoutetoncorps.fr)  
[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)

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.