

# Horaire de nos ateliers - 2022

955 Ch. Du Lac Écho Prévost  
Québec, J0R1T0, Canada  
Tél : 450 431-5336

[info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)

## NOTRE ATELIER COUP DE COEUR

### Être bien

DATES	ANIMATEUR
19-20 février	Marc-André Rizk
26-27 février	Marc-André Rizk
2-3 avril	Michelle Tanguay
23-24 avril	Nathalie Bégin
21-22 mai	Marc-André Rizk
28-29 mai	Michelle Tanguay
25-26 juin	Marc-André Rizk
16-17 juillet	Marc-André Rizk
10-11 septembre	Colombe Brisebois
24-25 septembre	Michelle Tanguay
1-2 octobre	Marc-André Rizk
15-16 octobre	Nathalie Bégin
19-20 novembre	Marc-André Rizk

### En anglais

DATES	Atelier
1-8-15-22 février	Be in Harmony
4-5 juin	Be in Harmony
13-20-27/09+4/10	Be in Harmony

## NOS ATELIERS COMPLÉMENTAIRES

Équilibrer les centres d'énergie <b>NOUVEAU</b>	19-20 février Manon Pelletier	24-25 septembre Manon Pelletier
Atelier pour hommes Réalisez ce que vous désirez vraiment	17 au 21 octobre Marc-André Rizk	
Atelier de l'année La magie d'être soi-même	21-22 mai Colombe Brisebois	26-27 novembre Marc-André Rizk
Découvrez votre puissance intérieure	28-29 mai Nathalie Bégin	
Écoute ton âme (lieu à déterminer)	10 au 12 juin Manon Pelletier	
Bien gérer le changement	18-19 juin Nathalie Bégin	
Prosperité et abondance	15-16 août Colombe Brisebois	
Décodage de vos rêves et de votre habitation	17-18 août Colombe Brisebois	
Écoute et mange sans culpabilité	20-21 août Colombe Brisebois	



## POUR INSCRIPTION :

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

1 800 361-3834 / 450 431-5336

## INFORMATIONS UTILES

- Pour lire la description et connaître le prix de chacun des ateliers : [www.ecoutetoncorps.com/ateliers](http://www.ecoutetoncorps.com/ateliers)
- Tous les ateliers (sauf ceux de Phase 3) peuvent être suivis individuellement par tous ou dans le cadre d'une phase.
- L'atelier Être Bien est préalable au cheminement complet de la Phase 1.

LÉGENDE DES COULEURS : Ateliers donnés en ligne / Ateliers donnés à Laval / Ateliers donnés à Québec / Ateliers donnés à St-Jérôme

# Horaire de nos ateliers - 2022

955 Ch. Du Lac Écho Prévost  
 Québec, J0R1T0, Canada  
 Tél : 450 431-5336

[info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 1

Les 5 blessures de l'âme	24-25 janvier Colombe Brisebois	12-13 février Michelle Tanguay	18-19 juillet Marc-André Rizk	22-23 octobre Marc-André Rizk	29-30 octobre Colombe Brisebois	12-13 nov. Michelle Tanguay
Comment apprivoiser les peurs	12-13 février Colombe Brisebois	21-22 février Michelle Tanguay		21-22 juillet Marc-André Rizk	19-20 novembre Manon Pelletier	26-27 novembre Manon Pelletier
Comment développer le senti	12-13 mars Colombe Brisebois	21-22 mars Michelle Tanguay		23-24 juillet Marc-André Rizk	10-11 décembre Colombe Brisebois	
Comment gérer la colère	8-9 janvier Marc-André Rizk	22-23 janvier Colombe Brisebois	9-10 avril Colombe Brisebois	18-19 avril Marc-André Rizk	28-29 juillet Marc-André Rizk	
Se libérer de la culpabilité	5-6 février Marc-André Rizk	19-20 février Colombe Brisebois	7-8 mai Manon Pelletier	16-17 mai Nathalie Bégin	30-31 juillet Marc-André Rizk	
Comment se libérer d'un stress	5-6 mars Marc-André Rizk	19-20 mars Colombe Brisebois	4-5 juin Colombe Brisebois	13-14 juin Michelle Tanguay	2-3 août Nathalie Bégin	
Répondre à ses besoins	2-3 avril Manon Pelletier	23-24 avril Colombe Brisebois	11-12 juillet Michelle Tanguay	4-5 août Nathalie Bégin	8-9 octobre Colombe Brisebois	
Décodage des malaises et maladies	30 avril - 1 mai Marc-André Rizk	21-22 mai Nathalie Bégin	9-10 août Michelle Tanguay	12-13 septembre Michelle Tanguay	5-6 novembre Michelle Tanguay	
Confiance en soi	28-29 mai Manon Pelletier	18-19 juin Colombe Brisebois	11-12 août Nathalie Bégin	3-4 octobre Colombe Brisebois	3-4 décembre Nathalie Bégin	

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 2

L'écoute et la communication	17-18 janvier Michelle Tanguay	22-23 janvier Michelle Tanguay	17-18 septembre Manon Pelletier	24-25 septembre Nathalie Bégin
Comment communiquer avec les différents masques 1	14-15 février Michelle Tanguay	19-20 février Michelle Tanguay	15-16 octobre Marc-André Rizk	22-23 octobre Nathalie Bégin
Comment communiquer avec les différents masques 2	14-15 mars Michelle Tanguay	19-20 mars Manon Pelletier	12-13 novembre Colombe Brisebois	19-20 novembre Michelle Tanguay
Se libérer de l'emprise de l'ego	8-9 janvier Colombe Brisebois	9-10 avril à déterminer	11-12 avril Michelle Tanguay	3-4 décembre Marc-André Rizk
Retrouver sa liberté	5-6 février Colombe Brisebois	7-8 mai Colombe Brisebois	9-10 mai Nathalie Bégin	
Devenir observateur plutôt que fusionnel	5-6 mars Colombe Brisebois	6-7 juin Michelle Tanguay	11-12 juin Nathalie Bégin	
Les pièges relationnels	2-3 avril Colombe Brisebois	17-18 septembre Colombe Brisebois	19-20 septembre Michelle Tanguay	
Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité	9-10 avril Marc-André Rizk	30 avril - 1 mai Colombe Brisebois	8-9 octobre Nathalie Bégin	17-18 octobre Nathalie Bégin
Autonomie affective	14-15 mai Marc-André Rizk	28-29 mai Colombe Brisebois	5-6 novembre Colombe Brisebois	14-15 novembre Michelle Tanguay

L'acceptation est le meilleur moyen d'atteindre le bonheur.



**ÉCOUTE TON CORPS**  
 Être bien, ça s'apprend

## NOS ATELIERS DE LA PHASE 3

Techniques efficaces en relation d'aide	29 janvier au 4 février Manon Pelletier	2 au 8 juillet Manon Pelletier
Relation d'aide spécialisée	1 au 6 août Manon Pelletier	
Devenir animateur/conférencier	10 au 18 septembre Nathalie Bégin	

### HEURES

Pour connaître les heures auxquelles les ateliers ont lieu :  
[www.ecoutetoncorps.com/calendrier](http://www.ecoutetoncorps.com/calendrier)

### LÉGENDE DES COULEURS :

Ateliers donnés en ligne / Ateliers donnés à Laval / Ateliers donnés à Québec / Ateliers donnés à St-Jérôme