



## Comment développer le senti

### Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à découvrir tous les bénéfices du « senti » synonyme du terme \*sentiment\* qui est l'acceptation de notre sensibilité en utilisant notre observation pour identifier les sentiments qui nous habitent. S'il vous est difficile d'entrer en contact avec ce que vous vivez à l'intérieur et de le traduire avec des mots, vous aurez les moyens de pouvoir le faire.

*Vous vous entraînez à la pratique du senti et vous vivrez concrètement ce que cela signifie, en découvrant les avantages de l'observation*

### Les bénéfices concrets pour vous

- ✓ Plus vous apprendrez à sentir et plus vous reprendrez le pouvoir sur votre monde émotionnel au lieu de réagir aux événements extérieurs (situations et personnes).
- ✓ Aide à comprendre avec le cœur, à devenir conscients de vos besoins et reprendre contact avec votre intuition.

### Contenu

- Définitions et différences entre :
  - ✓ Sentir et ressentir.
  - ✓ Émotion et sentiment.
  - ✓ Fusionnel et hypersensibilité.
- Mesurer sa capacité de « sentir »
- Élargir son vocabulaire pour exprimer ses sentiments
- Identifier ce qui empêche de sentir
- Comment réapprendre à sentir
- Les avantages de sentir

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada

*En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de reprendre contact avec son « senti » et de le formuler clairement et précisément*

### Profil du participant

Toute personne réactive d'un point de vue émotionnel ou toute personne rigide dans sa façon de s'exprimer et d'agir, nuisant ainsi à sa qualité de vie et aux relations avec son entourage.

### Objectifs

- ✓ Développer sa capacité à communiquer autrement et de façon plus efficace, en se posant d'abord la question : « Comment je me sens? ».
- ✓ Profiter des bénéfices de l'observation grâce à l'utilisation du « senti »
- ✓ Développer son intuition

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 345\$/345€. Plusieurs **rabais disponibles**. Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.