

Vous désirez améliorer votre vie ?
 Notre formation et nos ateliers de développement personnel et de mieux-être sauront répondre à votre besoin.
 Vous constaterez à quel point vous obtiendrez des résultats bénéfiques lorsque vous mettrez en application les outils enseignés par notre équipe d'animateurs.

Ces ateliers font partie de notre formation en relation d'aide.
 Pour plus d'informations, visitez
www.ecoutetoncorps.com/formation

Inscriptions et modalités de paiement

Vous aurez à régler un acompte de 40 € par carte bancaire au moment de votre inscription sur le site du Québec.

www.ecoutetoncorps.com/inscription

Ou directement dans votre dossier si vous avez déjà un compte.

Il est possible que votre banque charge des frais.
 Si vous rencontrez la moindre difficulté, n'hésitez pas nous joindre au 06 52 66 36 71.

École fondée par Lise Bourbeau
www.ecoutetoncorps.com



Choisissez
 d'être bien

125 €
 par jour

l'atelier
 ÊTRE BIEN

2024

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

27-28/01	Chasse sur Rhône (69)	Marianne Sinko mariannes@ecoutetoncorps.com tél. 06 52 66 36 71
2-3/03 23-24/03	Anney (74) Grasse (06)	
1-2/06	Saint Agreve (07)	Elise Monfrini elisemtoa@gmail.com tél. 06 36 93 24 38
8-9/06	Archamps (74) entre Anney et Genève	Valérie Meynet valerie.meynet@orange.fr tél. 06 08 71 40 94
5-6/10	Ambérieu-en-Bugey (01)	Marianne Sinko mariannes@ecoutetoncorps.com tél. 06 52 66 36 71

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 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

Si vous avez déjà suivi cet atelier, vous pouvez le reprendre gratuitement sous condition de place disponible



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

2024 - Chasse sur Rhône (Lyon)

27-28 janvier	Être bien avec soi et les autres (GB)
10-11 février	Les 5 blessures de l'âme
12-13 février	Comment apprivoiser les peurs
15-16 février	Comment développer le senti
17-18 février	Se libérer de l'emprise de l'Ego
22-23 février	Retrouver sa liberté
24-25 février	Devenir observateur et non fusionnel
5-6 octobre	Être bien avec soi et les autres (GB)
19-20 octobre	Comment gérer la colère
21-22 octobre	Se libérer de la culpabilité
24-25 octobre	Se libérer d'un stress
26-27 octobre	Les pièges relationnels
31 oct.-1 nov.	Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité
2-3 novembre	Autonomie affective

Tous les ateliers de 9h à 17h30

Hôtel IBIS - 145 Rue Pasteur, 38670 Chasse-sur-Rhône



Avec
 Michèle Tanguay
 ou Nathalie Bégin
 Formatrices
 diplômées de l'école
Écoute Ton Corps



Informations : Marianne Sinko
 tél: 06 52 66 36 71 - mail: mariannes@ecoutetoncorps.com

Les 5 blessures de l'âme

10-11 février 2024

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

12-13 février 2024

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

15-16 février 2024

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.

Se libérer de l'emprise de l'égo

17-18 février 2024

Avez-vous de la difficulté à accepter l'opinion de l'autre ? Avez-vous l'impression que les autres s'obstinent contre vous, vous contredisent souvent ou ignorent votre opinion ? Cet atelier vous aidera à découvrir quel rôle l'orgueil joue dans ces situations.

Retrouver sa liberté

22-23 février 2024

Vous sentez-vous libre ? Arrivez-vous à vous libérer de vos contraintes facilement et sans culpabilité ? Croyez-vous qu'une personne ne peut être libre que lorsqu'elle vit seule ?

Cet atelier vous aidera à utiliser des moyens concrets pour vivre pleinement votre liberté tout en ayant des obligations et des responsabilités, que vous soyez seul ou en couple.

Devenir observateur plutôt que fusionnel

24-25 février 2024

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.

Comment gérer la colère

19-20 octobre 2024

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

21-22 octobre 2024

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.

345 € par atelier

Plus d'informations sur le site :

<https://ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/liste-de-nos-ateliers>

Comment se libérer d'un stress

24-25 octobre 2024

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.

Les pièges relationnels

26-27 octobre 2024

Nous nous tendons mutuellement des pièges entre êtres humains mais hélas nous en sommes inconscients la plupart du temps. Ressentez-vous de l'insatisfaction au sujet de certaines relations ? Peut-être que les pièges relationnels sont à la base de ces difficultés.

Cet atelier a été conçu pour vous aider à identifier ces pièges afin de les éviter, mais surtout pour améliorer vos relations. Voici donc un enseignement complémentaire à ce que vous avez appris jusqu'à maintenant à Écoute Ton Corps. Il vous donnera le coup de pouce nécessaire pour enfin améliorer vos relations de façon satisfaisante.

Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité

31 octobre - 1 novembre 2024

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

2-3 novembre 2024

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.