



Ateliers de 2 jours

Atelier Être bien

Autonomie affective

Bien gérer le changement

Les 5 blessures de l'âme

Comment apprivoiser les peurs

Comment développer le senti

Comment gérer la colère

Comment se libérer d'un stress

Comment communiquer avec les différents masques (4 jours)

Confiance en soi

Décodage des malaises et maladies

Décodage de vos rêves et de votre habitation

Découvrez votre puissance intérieure

Devenir observateur plutôt que fusionnel

Écoute et mange sans culpabilité

Écoute ton âme (2½ jours)

Être femme aujourd'hui

Intimité et sexualité

L'écoute et la communication

L'ego et l'orgueil

Les pièges relationnels

Prospérité et abondance

Répondre à ses besoins

Retrouver sa liberté

Se libérer de la culpabilité

Cliquez sur un atelier pour rejoindre sa fiche descriptive.

Ateliers par PHASE

Phase Être en relation avec soi (9 ateliers de 2 jours)

Phase Être en relation avec les autres (9 ateliers de 2 jours)

Phase Être en relation d'aide : Devenir animateur/conférencier (9 jours)

Phase Être en relation d'aide: Techniques efficaces en relation d'aide (7 jours)

Relation d'aide spécialisée (6 jours)



Atelier ETRE BIEN

Ce que l'atelier vous apporte

L'atelier ETRE BIEN est le fruit de plus de 30 années d'expériences et de recherches faites par Lise Bourbeau et son équipe. Il regroupe les notions fondamentales de notre enseignement. En mettant en pratique les outils qui y sont enseignés, vous pourrez être bien avec vous-mêmes et les autres afin de créer la vie que vous voulez.

Vous découvrirez une philosophie de vie qui fait ses preuves depuis près de 30 ans.

Les bénéfices concrets pour vous

À l'aide de nombreux exercices, un portrait clair se dessinera, vous donnant la possibilité de transformer les choses qui semblaient impossibles auparavant.

Contenu

Samedi (Être bien avec soi):

- identifier les peurs et les croyances qui bloquent la réalisation de vos désirs;
- découvrir ce qui vous empêche d'être comme vous le souhaitez;
- gérer l'insatisfaction et à atteindre la sérénité;
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même.

Dimanche (Être bien avec les autres) :

- la vraie notion de responsabilité qui vous libérera 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.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter chacune des nouvelles notions apprises.

Profil du participant

Toute personne qui souhaite améliorer sa qualité de vie et de ses relations, à partir d'une démarche intérieure basée sur l'acceptation, le respect, l'écoute et l'amour.

Toute personne qui souhaite suivre la formation professionnelle d'Écoute Ton Corps ou faire un cheminement personnel complet.

Objectifs

- ✓ Disposer de plusieurs moyens concrets pour maîtriser sa vie
- ✓ Savoir exprimer ses émotions plutôt que de les refouler
- ✓ Développer sa capacité à s'accepter davantage au lieu de se critiquer et de se culpabiliser
- ✓ Pouvoir se libérer du poids du passé.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 99\$/99€ par jour.

Date : Référez-vous au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

Inscription : Un acompte de 25\$/25€ par jour est nécessaire pour réserver votre place. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend



Autonomie affective

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à reconnaître ses besoins affectifs pour les combler sans attendre que cela vienne toujours des autres et développer ainsi une meilleure autonomie affective.

Si vous avez de la difficulté à être bien lorsque vous êtes seul, et si vous êtes dépendant des autres pour combler votre besoin de présence, de compliments, de reconnaissance ou de confiance, alors cet atelier va vous apprendre à devenir progressivement plus autonome. Vous découvrirez d'où viennent les dépendances et quoi faire pour y faire face.

Cet atelier vous aidera à mieux gérer vos dépendances affectives pour prendre peu à peu le chemin de l'autonomie.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne autonome connaît à la fois ses capacités et ses limites et sait combler ses besoins. Elle peut s'organiser tout en se respectant et gagne ainsi en efficacité. Elle sait travailler seule et agit en personne responsable. En ayant moins d'attentes envers les autres, elle est plus apte à prendre des initiatives. Elle est capable de faire ses demandes clairement, ce qui lui permet de gagner du temps et d'améliorer ses relations avec son entourage.

Contenu

- Identifier les signes d'une carence affective et en reconnaître les effets
- Faire la différence entre être « autonome » et être « indépendant »
- Découvrir d'où vient la dépendance affective et quoi faire avec
- Dépendances affectives vs dépendances physiques

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de mesurer son degré de dépendance, de découvrir quelle en est l'origine et d'avoir les moyens d'y faire face.

Profil du participant

Toute personne dépendante qui, d'un côté, éprouve de la difficulté à faire ses demandes recevoir un « non » et qui, d'un autre côté, recherche constamment l'approbation des autres se sent en difficulté lorsqu'elle est seule.

Objectifs

- ✓ Être capable de passer progressivement de la dépendance à l'autonomie.
- ✓ Apprendre à s'aimer plutôt que d'attendre que cela vienne des autres.
- ✓ Apprendre à combler le vide ressenti et se créer une stabilité affective.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. Plusieurs **rabais disponibles**. Informez-vous.

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

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com

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.

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Bien gérer le changement

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à accepter le changement et à améliorer ses capacités d'adaptation.

Depuis quelques années, nous pouvons vérifier que nous entrons dans une ère nouvelle avec de nombreux changements. Quel que soit le domaine, professionnel, familial ou personnel, la plupart des gens résistent aux changements sans en comprendre la raison.

Cet atelier vous aidera à faire face aux changements tout en répondant à vos besoins.

Les bénéfices concrets pour vous

Faciliter la mobilité et l'ouverture au changement de votre entourage. Développer la créativité.

Contenu

- Pourquoi résistons-nous au changement?
- Découvrir ce qui se cache derrière les résistances au changement;
- Comment découvrir la cause émotionnelle derrière nos réactions aux divers changements dans la vie;
- Comment aider les autres à gérer le changement;
- Comment annoncer un changement sans créer trop de remous;
- Des moyens applicables pour faciliter le changement dans le quotidien.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de ses résistances au changement et d'apprendre à les gérer.

Profil du participant

Toute personne qui a de la difficulté à accepter l'idée du changement et à faire face à un changement, quel qu'il soit.

Objectifs

- ✓ Savoir accepter soi-même l'idée du changement et savoir le faire accepter aux autres.
- ✓ Disposer de moyens concrets pour faciliter le changement et y faire face.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com



Les 5 blessures de l'âme

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à se connaître davantage et découvrir pourquoi certaines relations sont plus difficiles que d'autres.

Grâce à des exercices pratiques d'observation, vous découvrirez quelles sont les blessures émotionnelles qui vous habitent depuis votre enfance. Plus ces blessures sont importantes et plus vous vous créez des masques pour éviter de les sentir, donc de souffrir. Ces masques empêchent d'être réellement soi-même et affectent les relations.

Vous découvrirez un nouveau modèle d'étude de masque et vous vous entraînerez à sa lecture en utilisant simplement votre sens de l'observation et votre intuition. Vous développerez votre capacité d'accueil de vous-même et des autres.

Les bénéfices concrets pour vous

- Développer de la compassion pour soi et envers les autres pour les parties souffrantes en chaque être humain
- Des relations plus harmonieuses.

Contenu

- L'explication des cinq blessures de base : le rejet, l'abandon, l'humiliation, la trahison et l'injustice et leur origine
- La description des cinq masques que vous avez créés pour éviter de souffrir.
- Comment reconnaître les comportements et attitudes associées aux masques ?
- Les moyens de se libérer des masques qui empêchent d'être soi-même
- Connaître les forces cachées derrière les masques.

En complément des apports théoriques, de nombreux tests et autres exercices pratiques permettent de découvrir son propre masque ainsi que celui des autres.

Profil du participant

Toute personne qui veut apprendre à mieux se connaître et connaître les autres pour créer une meilleure cohésion avec son entourage et dans ses relations.

Objectifs

- ✓ Savoir lire sur soi et sur les autres la présence des masques et les identifier
- ✓ Savoir s'observer et observer les autres dans une situation réactionnelle
- ✓ Avoir les outils pour apprendre à se libérer des masques
- ✓ Développer pour soi et pour les autres un sentiment d'accueil face aux réactions

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada



Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. Plusieurs [rabais disponibles](#).

Informez-vous.

Date : Réferez-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.

Comment apprivoiser les peurs

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à dépasser les peurs que vous éprouvez pour atteindre vos buts, pour faire aboutir vos projets professionnels et pour avancer dans votre vie.

Vous constaterez qu'il existe deux catégories de peurs et vous découvrirez celles qui sont les plus répandues. Vous apprendrez comment les peurs sont créées, ce qui les alimente et pourquoi certaines vous paralysent. Vous découvrirez des moyens concrets pour arriver à dépasser vos peurs et à aller vers vos désirs.

Cet atelier vous aidera à mieux gérer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel, votre motivation et votre dynamisme.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne plus consciente de ses peurs et ayant des outils concrets pour les gérer sera assurée de plus de succès pour elle-même. Cette même personne sera capable d'utiliser son plein potentiel.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Contenu

- ✦ Qu'est-ce que la peur et quelles sont les deux principales sortes de peur
- ✦ Les peurs les plus répandues (cinq classes de peurs)
- ✦ La manière dont les peurs sont créées
- ✦ Les croyances qui alimentent vos peurs
- ✦ Les désirs bloqués par les peurs
- ✦ La loi de la manifestation matérielle
- ✦ La peur du rejet
- ✦ L'origine des phobies et de l'agoraphobie
- ✦ L'angoisse, l'anxiété, les crises de panique
- ✦ Le moyen de faire face à vos peurs.

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de découvrir ses peurs et d'apprendre à les gérer.

Profil du participant

Toute personne sensible au stress et ayant de la difficulté à passer à l'action, à faire des projets. Toute personne qui se sent bloquée et qui veut disposer d'outils concrets pour avancer.

Objectifs

- ✓ Découvrir et savoir maîtriser les effets des peurs irrationnelles.
- ✓ Développer sa capacité à gérer ses angoisses, la panique, les phobies et l'agoraphobie.
- ✓ Pouvoir utiliser des outils simples et concrets pour dépasser ses peurs et atteindre ses objectifs.



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

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 vos réactions 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

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

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

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com



Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Comment gérer la colère

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à gérer la colère sans se contrôler en observant tout ce qui se cache derrière cette colère.

La colère est l'une des plus grandes causes de perte d'énergie chez l'humain. Vous apprendrez comment conserver votre énergie pour créer ce que vous voulez dans votre vie.

Cet atelier vous aidera à mieux gérer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel et votre dynamisme.

Les bénéfices concrets pour vous

Les tensions au sein de votre vie vous nuisent et dégradent l'ambiance de vos relations avec vous et votre entourage.

Une personne capable de gérer sa colère et son agressivité communique de façon plus efficace. Elle est beaucoup plus apte à gérer les situations conflictuelles pour en améliorer les relations avec son entourage.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Contenu

- D'où vient la colère et pourquoi nous vivons cette émotion
- La différence entre la colère, une sainte colère, l'agressivité et la violence
- Les effets d'une colère retenue ou non exprimée
- Se connaître par ses réactions dans des situations de frustration
- Comment réussir à bien gérer la colère sans se contrôler.

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent d'apprendre à gérer sa colère.

Profil du participant

Toute personne réactive et fragile, d'un point de vue émotionnel, qui ne sait pas maîtriser ses émotions, en particulier la colère.

Objectifs

- ✓ Disposer de moyens concrets pour parvenir à bien gérer la colère.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com

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.

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Comment se libérer d'un stress

Ce que l'atelier vous apporte

Cet atelier est conçu de façon à vous enseigner une technique très appréciée par tous ceux qui la pratiquent. Vous aurez l'occasion de l'expérimenter plusieurs fois durant l'atelier.

Vous apprendrez une technique très efficace pour savoir lâcher prise et diminuer le stress au quotidien.

Les bénéfices concrets pour vous

La vie exigeante d'aujourd'hui soumet, à tous les niveaux, votre entourage à des tensions qui altèrent leur comportement et leurs relations. La technique de lâcher-prise enseignée dans cet atelier leur permettra de diminuer ce stress quotidien pour améliorer leur efficacité.

Cette technique simple vous permettra de diminuer une suractivité mentale, développer le respect, l'acceptation inconditionnelle et une attitude d'ouverture face à ce qui vous habite en lâchant prise au lieu de résister en contrôlant.

Contenu

- Apprendre et pratiquer une technique simple et efficace à appliquer dans son quotidien
- Qu'est-ce que le stress, son lien avec le contrôle de soi et des autres
- Les différences entre prévenir, diriger, contrôler, maîtriser et s'affirmer
- Comment diminuer une suractivité du plan mental
- Comment ressentir et diriger son mental au lieu d'être dirigé par ce dernier
- Apprendre à lâcher prise et à se détendre lors d'un malaise
- Savoir lâcher-prise et accepter ce qui vient plutôt que se fatiguer à vouloir résultats.

*En complément des apports théoriques et didactiques,
différents tests permettent de mesurer son degré de résistance.
La technique du lâcher-prise sera expérimentée plusieurs fois dans l'atelier.*

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Profil du participant

Toute personne voulant développer sa capacité à faire face aux situations de stress et à lâcher prise.

Objectifs

- ✓ Savoir quand et comment utiliser cette technique
- ✓ Développer l'observateur en soi dans l'accueil et l'acceptation
- ✓ Être capable de lâcher prise

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com

- ✓ Pouvoir aider les autres grâce à cette technique.

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Comment communiquer avec les différents masques

(Pré-requis : Les 5 blessures de l'âme)

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à établir une communication véritable avec les différents types de masques (personnalités).

Nos blessures faussent notre perception de la réalité et déclenchent une attitude défensive inconsciente qui coupe la communication. Ces réactions inadéquates et souvent inconscientes nous maintiennent ainsi dans la souffrance de ses blessures et perpétuent le cercle vicieux insatisfaisant vécu dans l'enfance. Cet atelier vous permettra d'apprendre à établir une communication véritable avec les différents types de masques en reconnaissant les limites qui vous habitent et en respectant celles des autres.

Vous apprendrez à établir une communication véritable avec les différents types de masques en reconnaissant les limites qui vous habitent et en respectant celles des autres.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Les bénéfices concrets pour vous

Grâce à un regard nouveau sur ses réactions et sur les réactions des autres, et grâce aussi à l'acceptation de ses limites et de celles des autres, l'écoute prend davantage de place, la communication devient plus facile pour une meilleure cohésion avec votre entourage et pour des relations plus efficaces.

Contenu

- ✦ Qu'est-ce que communiquer? Pourquoi communiquons-nous?
- ✦ Comment développer sa capacité de communiquer harmonieusement lorsque l'on souffre de la blessure de rejet, d'injustice, d'abandon, de trahison ou d'humiliation.
- ✦ Comment établir une communication et une relation satisfaisante avec une personne souffrant de la blessure de rejet, d'injustice, d'abandon, de trahison ou d'humiliation.

En complément des apports théoriques, de nombreux exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement la communication dans chacune des situations associées à chaque blessure.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin d'améliorer sa communication et améliorer vos relations avec son entourage.

Objectifs

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com



- ✓ Connaître les modes de communication de chacun des cinq masques avec les difficultés à surmonter
- ✓ Savoir quand nous sommes dans une de nos blessures et quand nous portons un masque
- ✓ Savoir communiquer lorsque nous souffrons de l'une des cinq blessures
- ✓ Savoir communiquer et établir une relation satisfaisante lorsque l'autre souffre de l'une des cinq blessures.

Durée : 2 fois 2 jours de 9h à 17h30

Prix : 650 \$/650€. 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.

Confiance en soi

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à développer la confiance en soi, pour l'utiliser comme un moteur dans sa réalisation professionnelle et personnelle.

Vous apprendrez à identifier vos limites, vos peurs, vos blocages et vous vivrez l'expérience de les dépasser. Si vous avez de la difficulté à avoir l'énergie nécessaire et le courage d'oser, d'aller toujours plus loin, d'entreprendre et de créer le genre de vie que vous voulez, vous apprendrez à l'aide d'exercices concrets et de mises en situation à développer votre confiance en vous.

Cet atelier vous aidera à obtenir la confiance nécessaire pour parvenir à atteindre vos buts et à réaliser vos rêves.

Les bénéfices concrets pour vous

En développant sa capacité à aller de l'avant sans se juger, il devient plus facile d'atteindre ses objectifs. Une personne plus confiante fait face plus facilement aux changements. Une meilleure confiance en soi permet de prendre sa place et de mieux gérer sa vie.

Contenu

- Savoir faire la différence entre « se faire confiance » et « avoir confiance en soi »
- Savoir faire le lien entre l'image de soi, l'estime de soi et la confiance en soi
- Apprendre à s'affirmer sans avoir peur
- Ce qui affecte la confiance en soi
- Différencier le courage, l'orgueil, la timidité et la confiance
- Découvrir les causes de la gêne et de la timidité
- Découvrir son potentiel par le biais de différents exercices
- Apprendre à identifier ses limites et ses peurs et vivre l'expérience de les dépasser
- Connaître les comportements qui découlent de la confiance en soi.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices concrets et des mises en situation permettent d'apprendre à développer réellement la confiance en soi.

Profil du participant

Toute personne ayant de la difficulté à aller de l'avant, à prendre sa place et à s'affirmer. Ou encore les personnes timides, manquant de confiance en eux.

Objectifs

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com

- ✓ Être capable de se révéler et d'être soi-même
- ✓ Améliorer l'estime de soi et des autres
- ✓ Développer ses capacités et s'épanouir
- ✓ Mobiliser son potentiel tout en se respectant.

ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Décodage des malaises et maladies

Ce que l'atelier vous apporte

Mieux vous connaître à travers les messages que votre corps vous envoie.

Grâce à une méthode avant-gardiste, vous découvrirez les causes « métaphysiques » des malaises et des maladies. Vous apprendrez comment utiliser cette méthode de façon complémentaire à la médecine. Vous comprendrez pourquoi vous ou vos proches avez certains problèmes de santé.

Cet atelier vous aidera à utiliser les messages de votre corps pour mieux vous connaître et grandir.

Les bénéfices concrets pour vous

La connaissance de soi permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix. Savoir faire le lien entre ses malaises ou ses maladies et ses émotions favorise une meilleure relation à soi et donc une meilleure gestion de son stress. Ceci aide à vous responsabiliser face à votre santé.

De plus, une technique pouvant être utilisée avec les autres est une compétence supplémentaire pour les professionnels de la relation d'aide ou de la santé.

Contenu

- Une technique efficace et rapide pour découvrir la cause profonde d'un malaise ou d'une maladie
- La compréhension de certains désirs insatisfaits
- Les croyances et les expressions courantes populaires qui affectent la santé
- Le lien entre la médecine et la métaphysique

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de mieux se connaître, avec une utilisation approfondie de la technique.

Profil du participant

Toute personne vivant de l'incompréhension et de l'impuissance face à ses malaises ou maladies. Toute personne qui exerce une profession dans le domaine de la santé ou de la relation d'aide et qui veut améliorer sa pratique professionnelle.

Objectifs

- ✓ Disposer d'une technique efficace pour découvrir la cause intérieure d'un malaise ou d'une maladie
- ✓ Pouvoir s'en servir pour accueillir ses émotions et peurs et donc améliorer sa qualité de vie.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

1102 Boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 info@ecoutetoncorps.com;
www.ecoutetoncorps.com

Décodage de vos rêves et de votre habitation

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à se connaître davantage en découvrant les messages qui se cachent derrière vos rêves et à travers les choix que vous avez faits pour votre logement.

Voulez-vous découvrir des aspects nouveaux de vous-même? Voulez-vous apprendre à utiliser vos rêves et votre habitation pour vous connaître davantage et faire de chaque jour une grande aventure en utilisant une méthode simple et originale?

Cet atelier vous apprendra à mieux vous connaître en décodant les messages que vous envoient vos rêves et à vous découvrir à travers les choix que vous avez fait pour votre habitation.

Les bénéfices concrets pour vous

La connaissance de soi permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix.

Contenu

- ✦ Le décodage des rêves et leurs significations métaphysiques
- ✦ D'où viennent les rêves
- ✦ Les différentes sortes de rêves
- ✦ Comment vous souvenir de vos rêves et les utiliser pour avoir des réponses qui vous aident
- ✦ Apprendre à vous connaître intimement grâce à la signification métaphysique des différentes pièces de votre demeure.

En complément de certains apports théoriques, vous expérimentez plusieurs tests tout au long de l'atelier.

Profil du participant

Toute personne qui veut avoir un outil supplémentaire pour mieux se connaître.

Objectifs

- ✓ Comprendre et apprendre une méthode de connaissance de soi
- ✓ Découvrir certains volets de sa personnalité et de son individualité.
- ✓ Disposer d'un moyen original d'aide à la décision.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Découvrez votre puissance intérieure

Ce que l'atelier vous apporte

Vivez la vie à laquelle vous aspirez en réappropriant votre pouvoir de choisir et gérez votre sentiment d'impuissance face à vous-même et face aux autres.

Les bénéfices concrets pour vous

- Savoir rapidement quand et pourquoi vous n'êtes plus dans votre puissance.
- Devenir une personne capable de maîtriser son mental et ses émotions pour retrouver sa véritable puissance et l'appliquer dans son quotidien.
- Pouvoir vivre la vie à laquelle vous aspirez en réappropriant votre pouvoir de choisir.

Contenu

- ✦ Découvrir le degré de pouvoir
- ✦ Les 3 degrés de puissance : mentale, émotionnelle et physique
- ✦ Comment gérer le sentiment d'impuissance et pratiquer le lâcher-prise
- ✦ Les 5 obstacles qui nous empêchent d'être dans notre puissance

En complément des apports théoriques, des tests et des exercices pratiques permettent de découvrir son degré de puissance intérieure.

Profil du participant

Toute personne qui veut reprendre contact avec sa puissance intérieure et qui veut vivre sa vie selon ses propres besoins.

Objectifs

- ✓ Bien différencier la puissance d'avec le pouvoir et le contrôle
- ✓ Devenir conscient des domaines où vous vivez de l'impuissance
- ✓ Obtenir des outils pour gérer l'impuissance vécue avec l'autre et avec soi
- ✓ Vérifier si vous vous laissez influencer par les cinq obstacles courants à l'évolution spirituelle
- ✓ Être capable de vous situez dans votre puissance

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Devenir observateur plutôt que fusionnel

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à gérer sa sensibilité pour devenir observateur sans pour autant devenir insensible.

Êtes-vous affecté par la douleur de vos proches ou par des gens de votre entourage? Vous tenez subtilement responsable des événements désagréables qui surviennent? Avez-vous l'impression de capter les malaises et les problèmes des personnes qui vous entourent? Si vous répondez oui à ces questions, vous êtes probablement une personne hypersensible et fusionnelle.

Vous comprendrez d'où vient votre grande sensibilité et comment la gérer.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne capable d'observer ce qu'elle vit et ce que vivent les autres maîtrise ses émotions et communique de façon beaucoup plus efficace.

Contenu

- ✦ L'origine du tempérament fusionnel
- ✦ Mesurer son degré de sensibilité (hypersensibilité et insensibilité)
- ✦ Les comportements et l'attitude de la personne fusionnelle
- ✦ Les conséquences nuisibles d'une trop grande fusion
- ✦ Comment devenir observateur tout en restant sensible
- ✦ Les grands avantages de l'observation.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

En complément des apports théoriques, des tests et des exercices pratiques permettent de découvrir son degré de sensibilité et enseignent comment le gérer pour devenir observateur.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin de gérer une trop grande sensibilité envers les autres, qu'elle se traduise par de l'hypersensibilité ou de l'insensibilité.

Objectifs

- ✓ Rester dans l'observation, au lieu de vivre intensément les problèmes des autres, tout en restant sensible aux autres.
- ✓ Avoir les moyens de transformer ses relations fusionnelles.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Écoute et mange sans culpabilité

Ce que l'atelier vous apporte

Découvrir les raisons des difficultés que vous rencontrez par rapport à l'alimentation.

Les humains sont nombreux à contrôler ce qu'ils mangent, à se sentir coupables lorsqu'ils mangent, ou à suivre régulièrement des régimes.

Cet atelier vous aidera à mieux vous comprendre et à manger plus sereinement.

Les bénéfices concrets pour vous

Développer la conscience des besoins réels de vos corps physique, émotionnel et mental.

Contenu

- Le contrôle qui nuit à l'écoute des besoins
- Les différentes motivations à manger et à boire et ce qu'elles vous apprennent;
- L'influence des croyances familiales
- Votre plus grande culpabilité concernant l'alimentation
- L'interrelation entre les besoins des trois corps
- Pourquoi la rage soudaine pour un aliment ?
- Que veut dire manger de façon spirituelle ?
- Savez-vous vraiment reconnaître les signaux de faim et de satiété ?

Profil du participant

Toute personne qui a des problèmes de poids ou qui se contrôle pour ne pas en prendre, celle qui a des allergies ou intolérances alimentaires, celle qui mange ses émotions, etc.

Objectifs

- ✓ Prendre conscience du degré de contrôle dans votre vie
- ✓ Identifier ce qui vous motive à manger
- ✓ Découvrir l'origine de vos difficultés face à l'alimentation
- ✓ Reconnaître les signaux de faim et de satiété
- ✓ Bien utiliser ce que vous découvrez grâce à votre alimentation

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Écoute ton âme

Ce que l'atelier vous apporte

Partir à la découverte de son univers intérieur (Guidé par Lise Bourbeau)

Par le biais de différents exercices, détente dirigée et méditations, vous pourrez explorer les domaines de l'âme et de l'esprit sans toutefois décrocher de la réalité.

Les bénéfices concrets pour vous

La connaissance de soi permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix. Connaître ses besoins réels et l'une de ses raisons d'être favorise l'affirmation de soi dans le respect d'autrui.

Contenu

- ✦ Les besoins réels de son âme afin de vivre de façon plus consciente
- ✦ Le monde de l'âme et de l'esprit
- ✦ Une régression de groupe pour découvrir sa raison d'être
- ✦ Un grand exercice de réconciliation
- ✦ La méditation, l'intuition et différents sujets en lien avec le monde de l'âme.

En complément de quelques apports théoriques, vous expérimentez tout au long de l'atelier plusieurs exercices, détente dirigée et méditations qui vous amènent à la rencontre de vous-même et de votre âme.

Profil du participant

Toute personne qui veut aller à la rencontre de son âme pour connaître ses besoins réels et sa raison d'être.

Objectifs

- ✓ Connaître ses besoins réels
- ✓ Connaître l'une de ses raisons d'être
- ✓ Vivre concrètement les bienfaits de la réconciliation.

Durée : 2 jours ½, **vendredi de 19h à 21h30, samedi de 9h à 19h30 et dimanche de 9h à 17h30**

Prix : 375\$/375€

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.



Être femme aujourd'hui

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à rester soi-même tout en cumulant les différents rôles qui incombent à une femme active aujourd'hui.

En plus d'être performante dans son emploi, la femme d'aujourd'hui doit aussi être une épouse attentive, une bonne mère, une bonne maîtresse de maison, etc. Cela peut mener à un manque de temps important pour combler ses propres besoins.

Vous découvrirez comment vous organiser pour exercer vos différents rôles, en vous respectant et en acceptant parfois d'avoir des limites.

Les bénéfices concrets pour vous

Des collaboratrices qui savent mener de front leur vie personnelle et leur activité professionnelle, tout en diminuant le sentiment de frustration que vivent nombre de mères de famille qui travaillent.

Contenu

- ✦ Savoir bien gérer les rôles qui incombent à une femme
- ✦ Faire respecter son espace, son temps et ses besoins
- ✦ L'estime et l'image de soi dans tous ces domaines
- ✦ Comment demeurer soi-même tout en cumulant ces différents rôles
- ✦ Comment se donner le droit de ne pas être capable de tout faire.

En complément de quelques apports théoriques, de nombreux tests et exercices pratiques permettent de faire l'apprentissage d'être une femme active qui peut gérer son stress tout en restant efficace.

Profil du participant

Toute femme active qui veut parvenir à concilier vie professionnelle et vie privée.

Objectifs

- ✓ Apprendre à déléguer sans se sentir coupable
- ✓ Être capable de s'accepter en tant que femme, telle que l'on est
- ✓ Disposer de moyens concrets pour gérer les différents rôles dans la vie d'une femme.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Intimité et sexualité

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à porter un autre regard sur la sexualité en apprenant à allier les côtés physiques et spirituels de la sexualité.

Vous voulez vivre des relations sexuelles belles et harmonieuses? Vous désirez manifester sans réserve votre amour pour votre partenaire, pour vous et pour la vie elle-même?

Votre vision de la sexualité en général et sur votre sexualité en particulier sera modifiée positivement.

Autres bénéfices concrets pour vous

En plus d'un bénéfice personnel, cet atelier apportera une aide précieuse à toutes les personnes qui travaillent dans le domaine de la santé ou de la relation d'aide et dans lequel leur rôle les amène à parler de sexualité ou à aider les autres dans ce domaine.

Contenu

- ✦ Les causes des culpabilités, blocages sexuels, préjugés et tabous.
- ✦ L'utilité de la sexualité aux niveaux physique, émotionnel, mental et spirituel
- ✦ La fidélité et le respect de chacun dans le couple
- ✦ Les différentes manières de percevoir la sexualité, chez l'homme et la femme.

En complément des apports théoriques, des tests permettent de découvrir sa relation à la sexualité et sa façon de la vivre.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Profil du participant

Toute personne qui a besoin d'améliorer sa relation à la sexualité pour se sentir plus épanouie dans sa vie ou qui souhaite avoir de nouveaux éléments pour aider les autres dans ce domaine.

Objectifs

- ✓ Connaître l'utilité de la sexualité sur tous les plans de l'être humain.
- ✓ Parler de sexualité, de vos désirs sexuels, sans culpabilité ou sans peur du jugement des autres.
- ✓ Avoir des moyens pour vivre une sexualité satisfaisante.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



L'écoute et la communication

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à développer votre écoute pour avoir une meilleure communication et donc une meilleure relation avec les autres.

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu? Savez-vous être véritablement à l'écoute de votre entourage?

Durant vos activités quotidiennes, une bonne écoute génère une meilleure communication donc une meilleure qualité de vie. L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

Vous apprendrez à améliorer votre communication et vos relations grâce à une meilleure écoute de vous-même et des autres.

Les bénéfices concrets pour vous

Cohésion d'équipe et relations plus faciles, grâce à une meilleure écoute pour une communication plus authentique.

Contenu

- ✦ Qu'est-ce que l'écoute, ce qui la favorise et ce qui la bloque
- ✦ Des moyens pour communiquer clairement avec ses collègues de travail, son conjoint, sa famille
- ✦ Comment cerner le problème véritable dans une situation désagréable.
- ✦ Les sentiments refoulés qui vous enchaînent dans les mêmes situations
- ✦ Des moyens concrets pour établir une communication enrichissante
- ✦ Comment exprimer vos besoins dans le respect de vous-mêmes et des autres.

En complément des apports théoriques, des exercices pratiques permettent d'expérimenter réellement l'écoute et la communication.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin d'améliorer sa communication et son relationnel.
Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre entourage.

Objectifs

- ✓ Connaître et pouvoir identifier les cinq formes de communication
- ✓ Savoir mieux écouter pour mieux communiquer

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada



L'ego et l'orgueil

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à découvrir ce que sont l'ego et l'orgueil et les effets nuisibles de l'orgueil sur nos relations.

Avez-vous de la difficulté à accepter de ne pas avoir raison? Avez-vous l'impression que les autres s'obstinent souvent après vous? Si oui, venez découvrir si vous êtes aux prises avec l'orgueil.

*Vous apprendrez à être capable de rester calme
même si vous êtes pris en défaut ou si quelqu'un vous critique.*

Les bénéfices concrets pour vous

Cet atelier vous aidera à rester calme et non réactionnel même si vous êtes pris en défaut ou si quelqu'un vous critique. Venez apprendre à prendre votre place, à manifester votre pouvoir et à diriger sans être orgueilleux. Vos relations deviendront plus constructives.

Contenu

- ✦ Création de l'ego et de l'orgueil et la différence entre les deux
- ✦ Les différentes sortes d'orgueil
- ✦ Exercices pour découvrir vos comportements orgueilleux et votre degré d'orgueil
- ✦ Le perfectionnisme et l'orgueil
- ✦ Conséquences nuisibles de l'orgueil sur les relations et la santé
- ✦ La différence entre s'affirmer et être orgueilleux.

En complément des apports théoriques, de nombreux exercices pratiques permettent de mesurer son degré d'orgueil et d'apprendre différents moyens pour le gérer.

Profil du participant

Toute personne ayant besoin de prendre sa place sans nuire à ses relations.
Toute personne qui s'obstine souvent ou qui s'attire des gens qui l'obstine.
Toute personne qui aime avoir le dernier mot.
Vous souhaitez améliorer vos relations avec votre entourage.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Objectifs

- ✓ Pouvoir mesurer son degré d'orgueil
- ✓ Apprendre à prendre sa place et à manifester son pouvoir sans être orgueilleux
- ✓ Être capable d'utiliser son perfectionnisme de façon bénéfique
- ✓ Être capable de faire face à un comportement orgueilleux et être bien.
- ✓ Savoir quoi faire quand le perfectionnisme est mal exprimé.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Les pièges relationnels

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à reconnaître les pièges relationnels et les moyens concrets pour y remédier.

Nous nous tendons mutuellement des pièges entre êtres humains mais hélas nous en sommes pour la plupart du temps inconscients. L'atelier *Les pièges relationnels* a été conçu pour vous aider à identifier ces pièges afin de les éviter.

Vous apprendrez à reconnaître et à sortir des pièges relationnels et à vous donner ainsi les moyens d'améliorer toute relation, qu'elle soit d'ordre privé ou professionnel.

Les bénéfices concrets pour vous

En reconnaissant les luttes de pouvoir et les pièges qui en découlent, et grâce à l'acceptation des besoins et des limites de chacun, l'écoute prend davantage de place, la communication devient plus facile et les relations plus efficaces.

Contenu

- Comment se tend un piège et comment tombe-t-on dans un piège?
- Identifier les différents pièges relationnels et les peurs inconscientes qui les sous-tendent
- Expérimenter des jeux de rôles qui vous permettront de découvrir les pièges présents dans vos relations
- Découvrir des moyens pratiques et éprouvés pour enrayer ces jeux de pouvoir.

En complément des apports théoriques, des exercices pratiques et des jeux de rôles permettent d'expérimenter réellement la communication dans plusieurs situations où nous piégeons l'autre et où nous nous sentons piégés.

Profil du participant

Toute personne qui a besoin d'améliorer ses relations (couple, parents, enfants, amis, travail).

Objectifs

- ✓ Comprendre et apprendre ce qu'est un piège relationnel
- ✓ Savoir reconnaître quand nous tendons un piège et quand nous tombons dans un piège.
- ✓ Avoir des moyens pour communiquer sans tendre un piège et sans tomber dans un piège.
- ✓ Retrouver sa puissance intérieure.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Prosperité et abondance

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à transformer ce qui est à l'origine de la difficulté à attirer dans sa vie toute la prospérité et l'abondance désirées.

Savez-vous que votre attitude et vos croyances conditionnent votre état actuel? Souhaitez-vous les transformer? Venez découvrir des moyens pour y parvenir.

*Cet atelier vous aidera à ne plus être victime de l'argent
et à attirer plus d'abondance dans votre quotidien.*

Les bénéfices concrets pour vous

Une ouverture sur tous les moyens de vous créer une vie abondante, que ce soit au niveau matériel ou spirituel.

Contenu

- ✦ La différence entre l'abondance et la prospérité
- ✦ Préjugés, tabous et croyances sur l'argent
- ✦ Quelles attitudes ou croyances vous empêchent d'être prospère?
- ✦ Les lois spirituelles de la prospérité
- ✦ Plus de vingt moyens pour développer une attitude prospère

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de découvrir les attitudes intérieures erronées qui bloquent la prospérité et l'abondance et donnent les moyens de transformer cette attitude intérieure.

Profil du participant

Toute personne rencontrant de la difficulté dans le domaine de la prospérité et de l'abondance. Toute personne qui entretient sur l'argent des croyances qui la bloquent ou qui éveillent en elle une peur de recevoir de l'argent ou de la dépenser.

Objectifs

- ✓ Disposer de moyens concrets pour transformer les attitudes et les croyances qui sont à l'origine d'un manque de prospérité et d'abondance.
- ✓ S'attirer davantage d'abondance dans votre quotidien

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.



Répondre à ses besoins

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à découvrir quels sont vos vrais besoins, et savoir ce qui vous empêche d'y répondre.

La plupart des gens ne s'autorisent pas à répondre à leurs besoins, que ce soit au niveau Physique, émotionnel ou mental. Ils se sentiraient trop coupables ou égoïstes. Par contre, lorsqu'une personne ne répond pas à ses besoins, et ce, pendant de longues années, elle devient une personne insatisfaite de la vie.

Cet atelier vous aidera à découvrir vos vrais besoins et à savoir y répondre sans vous sentir coupable.

Les bénéfices concrets pour vous

Une personne qui connaît ses besoins et sait y répondre, évite le stress de la frustration vécue en les reniant. Elle économise ainsi son énergie, reste plus souvent centrée et renforce son autonomie. Elle peut agir en personne responsable. En ayant moins d'attentes envers les autres et en faisant ses demandes clairement, elle est beaucoup plus efficace et améliore ses relations avec son entourage.

Contenu

- Faire la différence entre un besoin, un désir et un caprice
- L'importance de connaître ses besoins et comment y parvenir
- Faire le lien entre les besoins de nos corps physique, émotionnel et mental
- Comment s'assurer que nos actions, paroles et pensées concordent avec ce que nous voulons plutôt qu'avec ce que nous ne voulons pas.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de découvrir ses désirs et les besoins qu'ils dissimulent pour savoir y répondre.

Profil du participant

Toute personne ne reconnaissant pas ou ayant de la difficulté à répondre à ses besoins et se faire plaisir.

Objectifs

- ✓ Savoir si un désir est basé sur une peur ou non
- ✓ Découvrir les peurs qui empêchent d'écouter nos besoins
- ✓ Savoir découvrir les plus grands besoins des trois corps physique, émotionnel et mental
- ✓ Pouvoir exprimer un « je veux » et savoir faire ses demandes et passer à l'action
- ✓ Développer de la cohérence entre ses actions et ses besoins.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Déductible
d'impôt si
demeurez
au Canada



Retrouver sa liberté

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre comment devenir une personne libre malgré les contraintes de sa vie.

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

Cet atelier vous aidera à devenir conscient de votre degré de liberté dans tous les domaines de votre vie et à voir ce qui vous empêche d'être aussi libre que vous le désirez dans le moment.

Les bénéfices concrets pour vous

Apprendre à se sentir libre même si vous vivez des contraintes.

Contenu

- Faire la différence entre être libre, être libéré, et exercer son libre arbitre
- Mesurer son degré de liberté dans différents domaines
- Devenir conscient des blocages à sa liberté
- Le passage de la dépendance du bébé à la liberté de l'adulte
- Des moyens concrets pour retrouver cette liberté naturelle.

En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de son degré de liberté et de ce qui la bloque pour savoir comment la retrouver.

Profil du participant

Toute personne qui se sent « enfermée » par les contraintes de sa vie et par les autres, et qui n'arrive pas à aller de l'avant.

Objectifs

- ✓ Être capable de se positionner en adulte libre, mais responsable
- ✓ Développer son autonomie en retrouvant sa liberté.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada



Se libérer de la culpabilité

Ce que l'atelier vous apporte

*Découvrir ce qui se cache derrière la culpabilité et ses effets nocifs.
Apprendre les notions de responsabilité et d'engagement.*

Le sentiment de culpabilité a toujours un effet dévastateur sur la qualité de nos relations, puisqu'il opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu. Tout être vivant a besoin de son espace pour évoluer. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va donc à l'encontre de l'ordre des choses puisqu'on s'emprisonne soi-même ou qu'on enchaîne les autres. Vous retrouverez un sentiment de liberté en découvrant que les notions de responsabilité et d'engagement sont de véritables clés pour respecter son espace vital et respecter celui des autres.

Cet atelier vous aidera à découvrir vos culpabilités et à savoir y faire face. Il vous apprendra à être à la fois libre et responsable et à mieux gérer vos engagements.

Les bénéfices concrets pour vous

Vous seriez plus responsable en sachant gérer au mieux vos engagements et en assumant les conséquences de vos choix sans vous accuser et sans accuser les autres.

Contenu

- ✦ D'où vient la culpabilité et pourquoi est-elle si présente dans notre société?
- ✦ La morale et la culpabilisation
- ✦ Distinction entre l'intellect et l'intelligence, entre la responsabilité et la culpabilité
- ✦ La responsabilité et l'engagement
- ✦ Pourquoi est-il si difficile de devenir une personne vraiment responsable?
- ✦ Les moyens pour se libérer de la culpabilité.

*En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques aident à devenir conscient de ses culpabilités et à apprendre comment les gérer.
D'autres exercices permettent de mesurer sa capacité à s'engager.*

Profil du participant

Toute personne qui se sent coupable souvent et qui se justifie sans cesse.
Toute personne qui aime faire la morale ou culpabiliser les autres

Objectifs

- ✓ Disposer de moyens concrets et efficaces pour se libérer de la culpabilité
- ✓ Savoir transformer la culpabilité en responsabilité
- ✓ Être capable de s'engager.

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 325\$/325€. 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada



PHASE Être en relation avec soi

(Préalable: Atelier "Être bien" ou "Écoute ton corps")

Une formation qui propose un retour au cœur de soi!

Cette première phase vous aide à identifier ce qui vous éloigne de votre pouvoir créateur et à devenir conscient de ce qui vous maintient dans l'insatisfaction ou la souffrance.

Les neuf ateliers de cette phase vous permettent également de reprendre la maîtrise de votre vie en identifiant les vrais besoins de votre être, en apprenant à être à l'écoute de vos corps mental, émotionnel et physique. Vous deviendrez ainsi en mesure de vous diriger vers ce que vous voulez être, faire et avoir dans votre vie.

Cette phase peut être suivie dans le but d'obtenir un diplôme professionnel en relation d'aide ou dans le but de faire un cheminement personnel complet.

Les neuf ateliers inclus dans cette phase sont:

Les 5 blessures de l'âme
Comment apprivoiser les peurs
Comment développer le senti
Comment gérer la colère
Se libérer de la culpabilité
Comment se libérer d'un stress
Répondre à ses besoins
Décodage des malaises et maladies
Confiance en soi

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Pour obtenir une description de chaque atelier inclus dans cette phase, cliquez sur l'atelier correspondant.

Cheminement pédagogique de l'étudiant par atelier*

- Lectures préparatoires (2 h)
- Exercices exploratoires (3,5 h)
- Rapports de pratiques et de consultations (1h)
- Consultations individuelles (1 h) à vos frais
- Travail personnel d'intégration et consultation individuelle (17 h au total à la fin de la phase)

**Ce cheminement est obligatoire pour obtenir le diplôme (reçu après la phase Être en relation d'aide). Il est optionnel (en partie ou en totalité) pour ceux désirant suivre cette phase dans un but personnel.*

Le tarif des 9 consultations (50€ chacune) n'est pas inclus dans ce prix et il sera payable directement à la consultante à chaque rencontre.

Durée : Mensuelle - une fin de semaine par mois ou Intensive - un atelier à la suite de l'autre avec un minimum de 1 journée de congé aux 4 jours.

Prix : 2925\$/2835€ Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

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

Inscription : Un acompte de 360\$/360€ 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.



Phase Être en relation avec les autres

Préalable : La Phase Être en relation avec soi

Une formation qui aide à rejoindre le cœur de l'autre

Cette deuxième phase vous habilite à identifier clairement les causes de vos conflits et de vos difficultés relationnelles avec votre entourage. Les neuf ateliers vous permettent d'acquérir les connaissances nécessaires et les moyens efficaces pour rétablir des liens satisfaisants et durables.

Cette phase peut être suivie dans le but d'obtenir un diplôme professionnel en relation d'aide ou dans le but de faire un cheminement personnel complet.

Les neuf ateliers inclus dans cette phase:

L'écoute et la communication

Comment communiquer avec les différents masques (partie 1)

Comment communiquer avec les différents masques (partie 2)

L'ego et l'orgueil

Retrouver sa liberté

Devenir observateur plutôt que fusionnel

Les pièges relationnels

Intimité et sexualité

Autonomie affective

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

Pour obtenir une description de chaque atelier inclus dans cette phase, cliquez sur l'atelier correspondant.

Cheminement pédagogique de l'étudiant par atelier*

- Lectures préparatoires (2 h)
- Exercices d'exploration (3,5 h)
- Pratiques d'écoute (2 h)
- Rapports d'écoute (1 h)
- Rapports de pratiques et de consultations (1h)
- Consultations individuelles (1 h) à vos frais
- Travail personnel d'intégration et consultation individuelle (17 h au total à la fin de la phase)

**Ce cheminement est obligatoire pour obtenir le diplôme (reçu après la phase 3). Il est optionnel (en partie ou en totalité) pour ceux désirant suivre cette phase dans un but personnel.*

Le tarif des 9 consultations (50€ chacune) n'est pas inclus dans ce prix et il sera payable directement à la consultante à chaque rencontre.

Durée : Mensuelle - une fin de semaine par mois ou Intensive - un atelier à la suite de l'autre avec un minimum de 1 journée de congé aux 4 jours.

Prix : 2925\$/2835€ Plusieurs rabais disponibles. Informez-vous.

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

Inscription : Un acompte de 360\$/360€ 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.

Phase Être en relation d'aide - Techniques efficaces en relation d'aide

(Préalables: Les ateliers de la phase Être en relation avec soi et phase Être en relation avec les autres)

Ce que l'atelier vous apporte

Vous recevrez l'essentiel de l'expérience de Lise Bourbeau, qui depuis 25 ans développe une approche novatrice de la relation d'aide où l'écoute du corps tient une place prépondérante.

À la suite de plusieurs années de recherches et d'expérimentations, elle a mis au point une structure de consultation privée qui permet de cerner rapidement l'origine d'un malaise physique, émotionnel ou mental. Cet atelier vous transmettra le fruit de ses recherches.

Vous aurez l'opportunité d'expérimenter l'essentiel des connaissances acquises en observant et en expérimentant des consultations réelles d'accompagnement basées sur la pratique de l'écoute.

Les bénéfices concrets pour vous

Cet atelier développe la capacité à pratiquer une démarche de relation d'aide à partir de consultations privées d'accompagnement basées sur la pratique de l'écoute.

Contenu

- Apprendre une technique de consultation privée
- Connaître un certain nombre de problématiques rencontrées en pratique privée
- Mesurer sa capacité à cerner rapidement le problème d'un client
- Apprendre, pendant la consultation, à faire un lien entre les blessures et le problème du client tout en étant attentif à l'influence de ses propres blessures
- Vérifier son degré d'intégration des différentes notions apprises sur les blessures pour mieux les utiliser lors d'une consultation.

En complément des apports théoriques et des révisions de certains thèmes, des mises en situation permettent d'expérimenter l'essentiel des connaissances acquises. Les participants choisissent un problème personnel sur lequel ils désirent travailler afin que chaque étudiant ait l'occasion de pratiquer et de recevoir une consultation à partir d'une problématique réelle.

Profil du participant

Toute personne qui souhaite apprendre une technique efficace de consultation privée pour savoir mener et gérer une pratique de relation d'aide.

Objectifs

- ✓ Être capable de pratiquer une technique de consultation structurée
- ✓ Développer des compétences efficaces pour mener et gérer une pratique de relation d'aide.

Durée : 7 jours en résidentiel **de 9h à 19h**

Prix : 1450 \$/1450€ 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 150\$/150€ 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

PHASE Être en relation d'aide - Devenir animateur ou conférencier

(Préalables: Les ateliers de la phase Être en relation avec soi et phase Être en relation avec les autres)

Ce que l'atelier vous apporte

Vous recevrez l'essentiel de l'expérience de Lise Bourbeau, animatrice expérimentée et conférencière internationale depuis 25 ans.

Cet atelier convient à toute personne qui souhaite travailler de manière autonome dans un domaine qui demande des compétences à écouter et à communiquer efficacement ou, d'une manière plus générale, toute personne qui souhaite développer sa capacité à s'exprimer devant un groupe.

Vous aurez l'opportunité d'expérimenter l'essentiel des connaissances acquises et de développer votre capacité à parler en public.

Les bénéfices concrets pour vous

Cet atelier développe la capacité à prendre la parole en public, à écouter et à communiquer.

Contenu

- Savoir capter l'attention d'un groupe et la maintenir
- La peur de parler en public
- Développer une technique d'animation basée sur l'écoute véritable
- Apprendre à structurer une conférence, une animation, un stage, un atelier et planifier les détails d'une bonne logistique
- Vérifier sa capacité à identifier et à répondre adéquatement aux différentes interventions des participants
- S'autoévaluer en visionnant les vidéos de son animation et de son exposé
- Apprendre à donner et recevoir des critiques constructives

En complément des apports théoriques et des révisions de certains thèmes, des mises en situation permettent d'expérimenter l'essentiel des connaissances acquises.

Profil du participant

Toute personne qui souhaite conduire régulièrement des réunions de développement personnel.

Objectifs

- ✓ Être capable de structurer, préparer et d'animer un exposé, une animation, une conférence.
- ✓ Se connaître à travers sa façon d'animer
- ✓ Dépasser la peur de parler en public

Durée : 9 jours

Prix : 1495 \$/1495€ 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 150\$/150€ 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.

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada



Relation d'aide spécialisée

Préalable: Atelier Techniques efficaces en relation d'aide

Venez apprendre de nouvelles méthodes de travail pour améliorer vos consultations de relation d'aide ainsi que plusieurs techniques exclusives à Écoute Ton Corps.

Cet atelier fait suite à l'atelier Techniques efficaces en relation d'aide et a pour but principal d'aider le consultant à savoir aborder des problématiques plus complexes en devenant conscient du grand pouvoir de l'énergie. Il partage également les plus récentes découvertes de Lise Bourbeau sur la complexité de l'être humain.

Ce que l'atelier vous apporte

Pendant l'atelier, vous aurez l'opportunité d'expérimenter toutes les techniques enseignées tout en apprenant à les utiliser avec vos clients. Vous avez donc la chance de profiter des techniques suivantes tout au long de cet atelier.

Contenu

- Comment reconnaître une personne souffrant d'un problème de santé mentale.
- Identifier les causes qui nous font perdre de l'énergie en consultation et savoir comment la conserver.
- Reconnaître les types de personnes qui peuvent drainer l'énergie du consultant.
- Découvrir les ressources disponibles pour aider les personnes souffrant de troubles de l'humeur, de troubles anxieux, de troubles obsessionnels compulsifs, etc.
- Comment aborder une personne en fin de vie.
- Apprendre et pratiquer trois nouvelles techniques d'intervention spécialisées.
- Pratique d'une consultation globale et complète.

Objectifs

- ✓ Perfectionner sa pratique de relation d'aide en utilisant de nouvelles méthodes.
- ✓ Disposer de moyens pratiques pour conserver son énergie lors de consultations.
- ✓ Se sentir solide face à n'importe quel cas.

Durée : 6 jours

Prix : 1450 \$ ou 1450€. Plusieurs rabais disponibles. Informez-vous.
(Les frais de cette phase sont déductibles d'impôt et non taxables si vous demeurez au Canada.)

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

Inscription : Un acompte de 150\$/150€ 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.