

**Choisissez  
d'être bien**



**l'atelier  
ÊTRE BIEN**

**2017**

**Atelier être bien - 2 jours - 250 CHF**

13 - 14 mai

sam - dim

**Fribourg**

30 sept. 1<sup>er</sup> oct.

sam - dim

**Sion**

Organisatrice **Stéphanie Maradan - Fribourg**

mail: [etcfribourg@gmail.com](mailto:etcfribourg@gmail.com) - tél: 079 507 27 00

Organisatrice **Edith Bassi - Sion**

mail: [edith.bassi@bluewin.ch](mailto:edith.bassi@bluewin.ch) - tél: 079 669 86 21

## **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 vous libèrera 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

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

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