

ATELIERS DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL

« *Etre bien ça s'apprend* »



L'école québécoise de développement personnel **Ecoute ton Corps (ETC)** fondée par **Lise Bourbeau** (www.ecoutetoncorps.com), vous propose des "**Mini ateliers Ecoute ton Corps**", animés par Martine Pierre-Baroux, consultante en relation d'aide et organisatrice pour ETC.

Un atelier est un moment de partage, de questionnements, d'écoute, et d'enseignement, en petit groupe (mini 4 pers – maxi 12 pers) .

Au fil des séances et des exercices proposés, vous apprendrez :

- à mieux vous connaître
- à découvrir ce qui dirige votre vie (les croyances, les peurs,...)
- à trouver des moyens pour améliorer votre qualité de vie

Grâce à ces ateliers , vous aurez des outils pour...

* découvrir une vision plus actuelle de l'**alimentation** et les liens entre votre façon de vous alimenter et celle dont vous mener votre vie.

* découvrir ce qui se cache derrière le **stress** que vous vivez et les moyens pour le gérer.

* apprendre une nouvelle façon de voir et gérer les **malaises physiques** qui peuvent survenir dans votre vie.

* découvrir le blocage en vous qui empêche la **prospérité** dans votre vie et des moyens pour y faire face.

* comment transformer vos **peurs** en pouvoir d'action

* vous rêvez de **liberté** ? découvrez comment la retrouver

* apprendre à gérer sa **colère** au lieu de la subir

* découvrir les **5 blessures** qui vous empêchent d'être vous-mêmes.

Séances d'environ 3 heures les lundis soir de 20h à 22h30/23h

Tarif : 45 € la séance (75 € pour un couple)

150 € les 4 séances

Vous pouvez suivre les thèmes qui vous intéressent...

Inscription préalable indispensable

Pour tout renseignement ou inscription, contactez Martine
au 04 77 58 79 26 / 06 73 36 21 38 , ou martine.baroux@yahoo.fr

Visitez le site: www.miniatelier.com

Planning 2011/2012

Alimentation <i>Utilisez votre alimentation pour vous connaitre</i>	<i>lundi 21 novembre 2011</i>
Stress <i>Transformez votre stress en lâcher prise</i>	<i>lundi 12 decembre 2011</i>
Santé <i>Malaise physique ou maladie ? Découvrez pourquoi ils vous habitent</i>	<i>lundi 16 janvier 2012</i>
Prospérité <i>Apprenez à créer votre prospérité</i>	<i>lundi 6 fevrier 2012</i>
Peur <i>Transformez vos peurs en pouvoir d'action</i>	<i>lundi 5 mars 2012</i>
Liberté <i>Découvrez comment retrouver votre liberté</i>	<i>lundi 2 avril 2012</i>
Colère <i>Gérer la colère au lieu de la subir</i>	<i>lundi 14 mai 2012</i>
Blessures émotionnelles <i>Découvrez les 5 blessures qui vous empêchent d'être vous-mêmes.</i>	<i>lundi 4 juin 2012</i>