



ATELIERS

par **Christiane Kolly**
diplômée de l'école *Écoute ton corps*

Votre corps vous parle !

A partir de l'atelier "Écoute ton corps" de Lise Bourbeau qui a déjà transformé la vie de nombreuses personnes dans le monde, ce stage vous invite à voir les choses sous un autre angle. Il vise à l'amélioration de votre qualité de vie. Il est une base pour entamer une démarche intérieure.

Voici les sujets abordés

- Comment s'aimer et aimer encore mieux!
- Les croyances qui nous font du tort!
- Culpabilités et responsabilités, faire la différence!
- Comment se libérer de ses émotions!
- L'orgueil, pourquoi notre égo est-il si présent ?

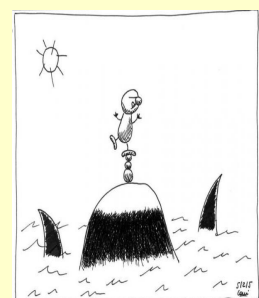


Vous avez peur de quoi ?

Avez-vous de la peine à avancer dans la vie ? Vos peurs vous paralysent-elles ? Vous pouvez retrouver votre joie de vivre et votre pouvoir personnel. Vous découvrirez dans cet atelier des moyens pour dépasser vos peurs.

Voici les sujets abordés

- L'origine de nos peurs, comment y faire face!
- Les peurs les plus souvent ressenties!
- Les désirs bloqués par les peurs!
- L'angoisse, comment y faire face!
- Les phobies et l'agoraphobie!



Vous avez mal où ?

Vous avez un problème de santé et désirez en connaître le pourquoi ? Vous voulez apprendre à vous regarder à travers les messages de votre corps ? Et découvrir les causes émotionnelle et mentale grâce à la méthode avant-gardiste développée par *Écoute ton Corps*.

Voici les sujets abordés

- Comment être son propre thérapeute!
- Comment découvrir les causes des malaises et maladies!
- Comment aider ses proches grâce à cette méthode!
- Les croyances et les expressions populaires qui affectent la santé!

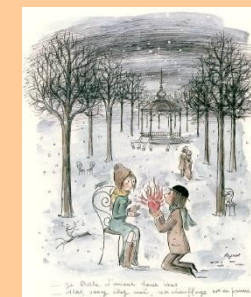


Deux !

Vous désirez améliorer votre relation de couple ? Ou si vous êtes seul-e favoriser une prochaine rencontre ? Il vous tarde de découvrir pourquoi vos relations amoureuses vous posent problème ? Vous avez de la difficulté à être bien seul-e ? Commencez une nouvelle démarche!

Voici les sujets abordés

- Apprendre à aimer inconditionnellement!
- Comment s'aimer plutôt que d'attendre que cela vienne des autres!
- Pourquoi est-ce parfois si difficile de vivre en couple!
- Je suis le miroir de l'autre l'autre est mon miroir!



Vous faites quoi de votre vie ?

La plupart des gens résistent au changement sans savoir vraiment pourquoi ! Vous résistez au changement dans votre vie professionnelle, familiale ou personnelle ? Les choses changent trop vite vous ne pouvez pas vous y faire !

Voici les sujets abordés

- Pourquoi nous résistons tant au changement!
- Comment gérer le changement!
- Des moyens applicables pour faciliter le changement dans le quotidien!



Votre poids vous pèse-t-il ?

Vous voulez apprendre à écouter vos vrais besoins ?
Découvrir comment vous relaxer pour moins manger ?
Aller vers une amélioration de votre santé ?
Dans cet atelier vous y êtes invité-e.

Voici les sujets abordés

- Comment interpréter les habitudes alimentaires?
- Pourquoi vous avez tendance à manger des aliments particuliers!
- Pourquoi vous mangez plus que d'habitude dans certains moments?
- Comment écouter ses vrais besoins!



Bilan de compétences

Début : 11 janvier 2010

C'est un atelier qui se déroule en 3 mois, à raison d'une rencontre toutes les 2 semaines et qui vous permet de faire le point, de lister vos compétences, selon la méthode EFFE Bienne. Renseignez-vous!
Pour toute personne qui souhaite faire le point sur ses activités, s'engager volontairement dans une démarche de bilan, s'impliquer au sein d'un groupe, mieux se connaître, se reconnaître, se faire reconnaître, en voie de réorientation, désirant mieux identifier ses atouts, en voie de négociation dans un cadre social / professionnel - en voie de réinsertion, en quête de changement.



Informations supplémentaires : Chaque atelier de 2 jours coûte 300 CHF, payables 1/3 à l'inscription. Une confirmation sera envoyée 3 semaines avant le début de l'atelier.