

**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^{er} oct.

sam - dim

Sion

Organisatrice **Stéphanie Maradan - Fribourg**

mail: etcfribourg@gmail.com - tél: 079 507 27 00

Organisatrice **Edith Bassi - Sion**

mail: edith.bassi@bluewin.ch - tél: 079 669 86 21

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 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

www.ecoutetoncorps.com