



L'atelier ÊTRE 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.

Divisé en deux jours distincts, vous avez le choix de participer à la première journée ou aux deux.

ÊTRE BIEN avec soi

Venez déterminer quels sont vos besoins actuels et comment les satisfaire pour améliorer votre bien-être. Vous explorerez plusieurs moyens concrets, étape par étape, incluant l'étape importante de découvrir à quel degré vous vous aimez réellement.

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;
- gérer l'insatisfaction et à atteindre la sérénité;
- utiliser des outils simples et nécessaires pour être bien avec vous-même.

Osez faire le premier pas et venez apprendre à être aussi bien que vous le désirez!

ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Expérimentez ensuite, étape par étape, ce qui est concrètement possible pour établir de bonnes relations et atteindre le bien-être.

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.

Utilisez les relations difficiles comme tremplin vers un mieux-être intérieur!

Durée : 9 h à 17 h 30

Prix par jour: 99 \$/€ par jour

Prix pour les deux jours: 198 \$/€

**Visitez la page de l'atelier Être bien pour obtenir les dates
Et lieux où s'offrira cet atelier www.ecoutetoncorps.com/etrebien**

Depuis 30 ans, des milliers de personnes ont décidé de transformer leur vie avec nos outils. Et si **dès aujourd'hui** vous vous permettiez d'être bien vous aussi?

