

Vous désirez améliorer votre vie ?  
Notre formation et nos ateliers de développement  
personnel et de mieux-être  
sauront répondre à votre besoin.  
Vous constaterez à quel point vous obtiendrez  
des résultats bénéfiques lorsque vous mettrez  
en application les outils enseignés  
par notre équipe d'animateurs.

Ces ateliers font partie de notre formation en relation d'aide.  
Pour plus d'informations, visitez  
[www.ecoutetoncorps.com/formation](http://www.ecoutetoncorps.com/formation)

## Inscriptions et modalités de paiement

Vous aurez à régler un acompte de 40 € (ou 30 € pour  
l'atelier Être Bien) par carte bancaire au moment  
de votre inscription sur le site du Québec.

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

Ou directement dans votre dossier  
si vous avez déjà un compte.

Il est possible que votre banque charge des frais.

Si vous rencontrez la moindre difficulté,  
n'hésitez pas nous joindre au 06 43 08 05 99.

École fondée par Lise Bourbeau  
[www.ecoutetoncorps.com](http://www.ecoutetoncorps.com)



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



ÉCOUTE TON CORPS  
Être bien, ça s'apprend



Choisissez  
d'être bien

125 €  
par jour

l'atelier  
ÊTRE BIEN

2022

1<sup>er</sup> jour : être bien avec soi  
2<sup>e</sup> jour : être bien avec les autres

|          |                                      |                                                                                            |
|----------|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5-6/02   | Lyon (69)                            | Marianne Sinko                                                                             |
| 10-11/09 | Lyon                                 | marianne.ecoutetoncorps@gmail.com                                                          |
| 5-6/03   | Annecy (74)                          | tél. 06 52 66 36 71                                                                        |
| 3-4/12   | EN LIGNE                             |                                                                                            |
| 14-15/05 | Canton de Fribourg SUISSE            | Céline Chabloz<br>c.chabloz@gmail.com<br>tél. 079 580 99 57                                |
| 18-19/06 | Archamps (74) entre Annecy et Genève | Kushtresa Gashi<br>kushtresagashi19@gmail.com<br>tél. +41 79 51784 51<br>et 06 43 08 05 99 |
| 3-4/09   | Evian-les-Bains (74)                 | Hélène Montjallard<br>ln.montjallard@orange.fr<br>tél. 06 82 83 60 77                      |

## 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 libère 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

Si vous avez déjà suivi cet atelier,  
vous pouvez le reprendre gratuitement  
sous condition de place

ÉCOUTE TON CORPS  
Être bien, ça s'apprend



9 ateliers qui vous donneront  
des solutions concrètes  
et vous permettent de mieux  
cheminer dans la vie

## Phase 1 - 2022 - Archamps

|                  |                                   |
|------------------|-----------------------------------|
| 22-23 janvier    | Se libérer de la culpabilité      |
| 26-27 février    | Comment se libérer d'un stress    |
| 19-20 mars       | Répondre à ses besoins            |
| 30 avril - 1 mai | Décodage des malaises et maladies |
| 21-22 mai        | Confiance en soi                  |
| 18-19 juin       | Être bien                         |
| 24-25 sept.      | Les 5 blessures de l'âme          |
| 22-23 octobre    | Comment apprivoiser les peurs     |
| 26-27 novembre   | Comment développer le senti       |
| 10-11 décembre   | Comment gérer la colère           |

### Tous les ateliers de 9h à 17h30

Maison savoure restaurant - Vitam  
500 Impasse des Envignes, 74160 Neydens  
[www.archamps.ecoutetoncorps.fr](http://www.archamps.ecoutetoncorps.fr)



Avec  
Gabrielle Burgnard  
Animatrice diplômée  
de l'école  
**Écoute Ton Corps**  
[www.gabrielleburgnard.fr](http://www.gabrielleburgnard.fr)

### Informations

tél: 06 43 08 05 99 - mail: [archamps@ecoutetoncorps.com](mailto:archamps@ecoutetoncorps.com)

Plus d'informations sur le site :

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

<https://ecoutetoncorps.com/fr/ateliers/liste-de-nos-ateliers>

## Se libérer de la culpabilité

22 - 23 janvier 2022

La culpabilité a toujours un effet dévastateur sur la qualité de notre vie, car elle opprime le besoin fondamental de liberté présent en chaque individu. Se culpabiliser ou culpabiliser les autres va à l'encontre de l'ordre des choses. On s'emprisonne soi-même ou on essaie d'enchaîner les autres alors que tout être vivant a besoin de son espace pour évoluer. Cet atelier vous permettra de retrouver votre liberté en vous faisant découvrir pourquoi la responsabilité et l'engagement sont les notions clés pour retrouver votre espace vital et respecter celui des autres.

## Comment se libérer d'un stress

26 - 27 février 2022

Vu le rythme effréné de la société actuelle, il est essentiel de savoir lâcher prise afin de diminuer notre stress quotidien. L'objectif de cet atelier est de vous enseigner une technique pour y parvenir et de vous permettre de la mettre en pratique à plusieurs reprises au cours de l'atelier. Tous ceux qui la pratiquent l'apprécient.

## Répondre à ses besoins

19 - 20 mars 2022

Avez-vous l'impression d'écouter plus souvent les besoins des autres que les vôtres ? Si oui, est-ce par peur de vous sentir coupable ou égoïste ? Savez-vous quels sont vos véritables besoins ? Cet atelier permettra à la personne la plus importante dans votre vie, c'est-à-dire VOUS, d'identifier ses besoins et de les manifester.

## Décodage des malaises et maladies

30 avril - 1 mai 2022

Voulez-vous comprendre pourquoi vous ou vos proches avez des problèmes de santé ? Venez en découvrir les causes par la méthode réputée et appréciée propre à Écoute Ton Corps. Vous apprendrez comment utiliser cette méthode de façon complémentaire à la médecine. Apprendre à se connaître à travers les messages de son corps, c'est de la sagesse !

## Confiance en soi

21 - 22 mai 2022

Souhaitez-vous avoir plus de confiance en vous-même ? Désirez-vous modifier l'image que vous avez de vous-même ? Sachez qu'être confiant est le moteur principal de la réalisation personnelle et professionnelle. Cet atelier ne vous donnera pas des trucs pour avoir l'air confiant, il vous offrira des outils pour concrétiser cet état d'être qui est nécessaire afin d'atteindre vos buts et réaliser vos rêves.

## Les 5 blessures de l'âme

24 - 25 septembre 2022

Cet atelier vous dévoilera les blessures, pour la plupart inconscientes, qui vous habitent depuis votre enfance. Lorsque ces blessures sont activées, vous vous protégez en créant des masques pour ne pas les sentir. Ces masques entraînent des comportements et attitudes qui vous empêchent d'être vous-même et affectent vos relations.

## Comment apprivoiser les peurs

22 - 23 octobre 2022

Avez-vous des difficultés à atteindre vos buts ? Avez-vous l'impression de ne plus avancer dans la vie ? Vos peurs vous paralysent-elles ? Si vous répondez oui à une de ces questions, cet atelier vous aidera à créer votre vie en retrouvant votre pouvoir personnel et votre joie de vivre. Vous aurez enfin les moyens pour arriver à dépasser vos peurs.

**Après le grand succès dans notre région,  
l'école Ecoute ton corps  
repropose tous les ateliers  
«POUR ÊTRE BIEN AVEC SOI»  
à raison d'un stage par mois  
au centre du Vitam'Parc.**

**Ces ateliers peuvent être suivis  
dans leur intégralité (phase 1) ou à l'unité,  
suivant le thème qui vous intéresse.**

## Comment développer le senti

26 - 27 novembre 2022

Vous arrive-t-il souvent de vous poser la question « Comment est-ce que je me sens ? » La posez-vous facilement aux autres ? Saviez-vous que vous ne pouvez jamais régler un problème sans avoir senti ce qu'il éveille en vous ? S'il vous est difficile de sentir ce qui se passe en vous et de le traduire en mots, cet atelier vous aidera, grâce à de nombreux exercices pratiques, à reprendre contact avec votre «senti» et à le formuler clairement et précisément.

## Comment gérer la colère

10 - 11 décembre 2022

La colère est l'une des plus grandes causes de perte d'énergie. Cet atelier vous aidera à découvrir pourquoi vous vous mettez en colère contre vous-même, les autres ou des situations. Vous apprendrez comment conserver votre énergie pour créer ce que vous voulez plutôt que de la gaspiller inutilement en vivant des colères.

**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend



**Pour les ateliers à 325€, un rabais de -25% est proposé pour les couples suivant ensemble un stage pour la première fois, pour les demandeurs d'emploi, les personnes de moins 25 ans et plus 65 ans et étudiants à temps plein. Informez-vous des modalités.**

**325 € par atelier à l'unité  
315 € par atelier pour étudiant ETC**

**Si vous avez déjà suivi un atelier,  
vous pouvez le reprendre à moitié prix**