

## Sentir pour vivre en pleine conscience

### Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à découvrir tous les bénéfices du « senti » synonyme du terme \*sentiment\* qui est l'acceptation de notre sensibilité en utilisant notre observation pour identifier les sentiments qui nous habitent. S'il vous est difficile d'entrer en contact avec ce que vous vivez à l'intérieur et de le traduire avec des mots, vous aurez les moyens de pouvoir le faire.

*Vous vous entraînerez à la pratique du senti et vous vivrez concrètement  
ce que cela signifie, en découvrant les avantages de l'observation*

### Les bénéfices concrets pour vous

- ✓ Plus vous apprendrez à sentir et plus vous reprendrez le pouvoir sur votre monde émotionnel au lieu de réagir aux événements extérieurs (situations et personnes).
- ✓ Aide à comprendre avec le cœur, à devenir conscients de vos besoins et reprendre contact avec votre intuition.

### Contenu

- ◆ Définitions et différences entre :
  - ✓ Sentir et ressentir.
  - ✓ Émotion et sentiment.
  - ✓ Fusionnel et hypersensibilité.
- ◆ Mesurer sa capacité de « sentir »
- ◆ Élargir son vocabulaire pour exprimer ses sentiments
- ◆ Identifier ce qui empêche de sentir
- ◆ Comment réapprendre à sentir
- ◆ Les avantages de sentir

Déductible  
d'impôt au  
fédéral si vous  
demeurez au  
Canada

*En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de reprendre contact avec son « senti » et de le formuler clairement et précisément*

### Profil du participant

Toute personne réactive d'un point de vue émotionnel ou toute personne rigide dans sa façon de s'exprimer et d'agir, nuisant ainsi à sa qualité de vie et aux relations avec son entourage.

### Objectifs

- ✓ Développer sa capacité à communiquer autrement et de façon plus efficace, en se posant d'abord la question : « Comment je me sens ? ».
- ✓ Profiter des bénéfices de l'observation grâce à l'utilisation du « senti »
- ✓ Développer son intuition

**Durée :** 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix :** 375\$ + taxes /375€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

**Date :** Référez-vous à la page de l'atelier sur notre [site web www.ecoutetoncorps.com](#).

**Inscription :** Un acompte de 60\$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.