

*Laissez la lumière  
de votre coeur vous  
guider sur votre chemin.*



**ÉCOUTE TON CORPS**

Être bien, ça s'apprend



# Atelier ÊTRE BIEN

Cet atelier puissant est la base de l'enseignement de notre école. Plus de 25000 personnes l'ont suivi et ont bénéficié des outils appris. Il comporte deux volets : Être bien avec soi (jour 1) et Être bien avec les autres (jour 2). Vous avez l'option de suivre le 1<sup>er</sup> jour ou les deux jours et son prix est de 99\$/jour.

Référez-vous au verso pour connaître les dates et les villes où cet atelier se donne.

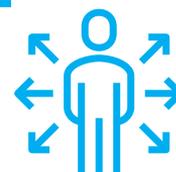
[www.atelieretrebien.com](http://www.atelieretrebien.com)

L'atelier ÊTRE BIEN répond-il à vos besoins ? Pour le découvrir, nous vous invitons à évaluer les énoncés suivants sur une échelle de 0 à 10 (0 = jamais ; 10 = toujours) :

- J'ai de la difficulté à me complimenter quand je n'ai pas agi selon mes critères de perfection. \_\_\_\_\_
- Je suis porté/e à m'occuper des besoins des autres avant les miens. \_\_\_\_\_
- J'ai de la difficulté à faire ce qui ME ferait plaisir. \_\_\_\_\_
- Je suis exigeant/e envers moi-même, je m'en demande beaucoup pour être satisfait/e. \_\_\_\_\_
- J'ai de la difficulté à dire *non* sans me sentir coupable. \_\_\_\_\_
- Je ne me sens pas aimé/e quand l'autre n'est pas d'accord avec moi ou ne répond pas à ma demande. \_\_\_\_\_
- Je suis porté/e à vouloir changer les autres afin de rétablir l'harmonie. \_\_\_\_\_
- Je critique facilement quelqu'un qui agit de façon non conforme à mes critères. \_\_\_\_\_
- J'ai de la difficulté à être bien ou heureux/se quand un être cher ne l'est pas. \_\_\_\_\_
- J'ai beaucoup d'attentes envers les autres (ex: qu'ils me remercient, qu'ils devinent ce que je veux, etc.). \_\_\_\_\_

*Le total des réponses = le % du manque d'amour de soi, car les relations aux autres en sont un reflet. Nous vous suggérons vivement de demander à quelqu'un qui vous connaît bien de vérifier vos réponses, car l'ego nous joue souvent des tours et nous empêche de nous voir objectivement. ÊTRE BIEN est l'atelier par excellence pour apprendre plusieurs moyens concrets qui vous permettront de vous aimer davantage et, par conséquent, d'aimer les autres au même degré.*

## DEVENEZ UN PROFESSIONNEL DE LA RELATION D'AIDE METC<sup>®</sup>



Une formation en 3 phases  
créée par Lise Bourbeau  
et son équipe.

Vous recherchez une formation qui vous donnera les moyens de transformer profondément votre vie ou d'entreprendre une nouvelle carrière? Devenez un Professionnel de la relation d'aide METC<sup>®</sup>.

Nous vous proposons un cheminement personnel et professionnel complet (développé par Lise Bourbeau et notre équipe de formatrices) qui a comme objectif d'améliorer votre qualité de vie en guérissant les blessures de l'âme et en cheminant vers qui vous êtes véritablement. Si c'est votre but, le cheminement vous permet de devenir un professionnel en relation d'aide<sup>METC<sup>®</sup></sup> soit pour enseigner la méthode Écoute Ton Corps et/ou pour accompagner grâce à la méthode Écoute Ton Corps.

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

Téléchargez le  
dossier complet





# Ateliers à venir

Janvier à août 2018

**Brossard** Hôtel ALT, 6500, boul. de Rome, J4Y 0B6  
3-4 février «Les 5 blessures de l'âme»

**Chicoutimi** La Saguenéenne, 250 rue des Saguenéens, G7H 3A4  
26 mai « ÊTRE BIEN avec soi »  
27 mai « ÊTRE BIEN avec les autres »

**Laval** Écoute Ton Corps Laval 3030 boul Curé Labelle suite 203, H7P 4W6

13-14 janvier «Comment développer le senti»  
20-21 janvier «Retrouver sa liberté»  
27 janvier « ÊTRE BIEN avec soi »  
28 janvier « ÊTRE BIEN avec les autres »  
10-11 février «Comment gérer la colère»  
24-25 février «Devenir observateur et non fusionnel»  
10-11 mars «Se libérer de la culpabilité»  
24-25 mars «Les pièges relationnels»  
7-8 avril «Comment se libérer d'un stress»  
21-22 avril «Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité»  
5-6 mai «Répondre à ses besoins»  
19 mai «ÊTRE BIEN avec soi»  
20 mai « ÊTRE BIEN avec les autres»  
26-27 mai «Autonomie affective»  
2-3 juin «Décodage des malaises et maladies»  
7-8 juillet «Confiance en soi»

Plusieurs rabais possibles. Informez-vous.

**Montréal** Centre St-Pierre, 1212, rue Panet, H2L 2Y7  
3 mars : « ÊTRE BIEN avec soi »  
4 mars : « ÊTRE BIEN avec les autres »

Description et prix des ateliers sur [www.ecoutetoncorps.com/ateliers](http://www.ecoutetoncorps.com/ateliers)

**Québec et Lévis** Québec: Le Normandin, 4700, boulevard Pierre-Bertrand, G2J 1A4, Lévis: L'Oiselière, 165 A, Route du Président Kennedy, G6V 6E2

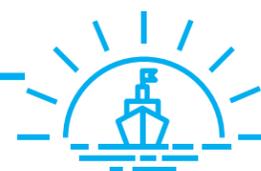
20-21 janvier «Comment développer le senti» à Québec  
27 janvier «ÊTRE BIEN avec soi » à Québec  
28 janvier «ÊTRE BIEN avec les autres » à Québec  
17-18 février «Comment gérer la colère» à Québec  
17-18 mars «Se libérer de la culpabilité» à Québec  
24 mars « ÊTRE BIEN avec soi » à Lévis (secteur St-Nicolas)  
25 mars « ÊTRE BIEN avec les autres » à Lévis (secteur St-Nicolas)  
14-15 avril «Comment se libérer d'un stress» à Québec  
19-20 mai «Répondre à ses besoins» à Québec  
9-10 juin «Décodage des malaises et maladies» à Québec  
30 juin - 1er juillet «Confiance en soi» à Québec

**St-Jérôme** 1102 La Salette, J5L 2J7

2 au 7 juin «Relation d'aide spécialisée»  
7 au 13 juillet «Techniques efficaces en relation d'aide»  
14 juillet « ÊTRE BIEN avec soi »  
15 juillet « ÊTRE BIEN avec les autres »  
16-17 juillet «Les 5 blessures de l'âme»  
19-20 juillet «Comment apprivoiser les peurs»  
21-22 juillet «Comment développer le senti»  
26-27 juillet «Comment gérer la colère»  
28-29 juillet «Se libérer de la culpabilité»  
1-2 août «Comment se libérer d'un stress»  
4-5 août «Répondre à ses besoins»  
6-7 août «Décodage des malaises et maladies»  
9-10 août «Confiance en soi»  
18-19 août «Prosperité et abondance»  
20-21 août : « Décodage des rêves et de son habitation»  
23-24 août : « Écoute et mange sans culpabilité»

**Trois-Rivières** Rodeway Inn, 3600 Gene H-Kruger, G9A 4M3

28 avril « ÊTRE BIEN avec soi »  
29 avril « ÊTRE BIEN avec les autres »



## Croisière sur le Nil

Voyage-atelier « Renaissance » avec Lise Bourbeau  
21 au 29 octobre 2018 en bateau 5\* privatisé

Venez profiter du calme et de la paix qui émane de ce fleuve ainsi que de la formidable et puissante énergie des temples égyptiens pour renaître à ce que vous voulez dans la vie. Une belle semaine remplie d'énergie et de changements qui vous attend.

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



## Conférences

Plusieurs conférences et mini ateliers seront à l'horaire en 2018

Venez pendant quelques heures faire le point sur un thème précis et vous obtiendrez le coup de pouce dont vous avez besoin. De plus, cela vous permet de rencontrer des personnes ayant les mêmes intérêts que vous.

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



## Cet été!

Profitez des vacances d'été pour venir suivre un atelier ou plus.

Une douzaine de nos ateliers auront lieu l'été prochain à St-Jérôme (dans les Laurentides au nord de Montréal). Que ce soit pour suivre seulement un atelier ou tous ceux de la première phase de notre formation, nous vous invitons à découvrir un site idyllique et favorable au développement personnel.

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

## Spa Eastman 8 au 10 juin

Régalez-vous au meilleur spa du Canada en suivant l'atelier ÉCOUTE TON ÂME avec Lise Bourbeau dans les Cantons de l'Est.

« Depuis que j'ai suivi l'atelier Écoute ton âme, le vide intérieur que je ressentais est comblé par une joie et une paix inégalées. Les choses se placent dans ma vie d'une manière harmonieuse et je suis bien consciente qu'il ne dépend que de moi pour que cette situation perdure. »

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



Communiquez avec nous pour toute question ou inscription. Nous sommes à votre écoute.

Tél: 514 875-1930 ou 1 800 361-3834; [info@ecoutetoncorps.com](mailto:info@ecoutetoncorps.com)  
1102 boul. La Salette, St-Jérôme (Québec). J5L 2J7, CANADA

Abonnez-vous à notre infolettre en visitant notre site web et profitez des promotions que nous offrons à nos abonnés.

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

## Suivez nos ateliers partout au monde

Nos ateliers et formations se donnent dans plusieurs pays!

Depuis 25 ans, nous avons des organisateurs autour du monde qui font un excellent travail pour amener les ateliers et formations de notre école dans leur région. En 2018, nous serons présents au JAPON, en UKRAINE, en RUSSIE, en ITALIE, en SUISSE, en BELGIQUE, en ESPAGNE, sur l'ÎLE MAURICE et bien sûr en FRANCE dans plusieurs villes.

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

