



- Phase 1 les lundis-mardis (page 12)
- Le blogue de Marie-Julie (page 13)
- Rencontres de pratiques (page 15)
- 5 blessures sur 4 soirs (page 16)
- L'atelier de l'année : Comment être une personne centrée (page 17)

Et un tirage d'une valeur de 500\$/500€ à la page 8!

Now!

### ARTICLE DE LISE BOURBEAU

### Commencer l'année du bon pied

Pour commencer du bon pied, il est primordial de savoir ce que vous voulez. Si vous ne savez pas ce que vous voulez, comment pourriez-vous faire un premier pas?

En ayant des buts précis, il vous sera beaucoup plus facile d'être enthousiaste, car vos désirs vous donneront davantage d'énergie et de joie de vivre. Cette année en particulier, il est de la plus haute importance de déterminer ce que vous voulez pour le futur. Il est très facile malheureusement de se laisser emporter par la déprime quand le monde entier vit une situation imprévue et difficilement acceptable. Vous êtes la seule personne qui peut faire une différence dans votre vie.

Tout d'abord, vous devez donc découvrir ce que VOUS VOULEZ et prendre des décisions. Pour ce faire, posez-vous la question suivante : Si toutes les circonstances étaient parfaites, si j'avais l'argent, le temps, tous les moyens nécessaires pour obtenir ce que je veux et que ça ne dérangeait personne autour de moi, qu'est-ce que je voudrais pour moi?

Commencez votre liste et osez noter plusieurs désirs. Surtout, soyez attentif aux petites voix de votre ego qui vous diront de ne pas exagérer, que ce n'est pas possible, que vous ne le méritez pas ou que vous ne pouvez pas vous le permettre, etc.

Quand vous avez fait votre liste, grâce aux étapes suivantes, vous pourrez mieux définir si ce que vous désirez est réaliste pour vous en ce moment. J'ai beaucoup utilisé cette méthode qui s'est avérée très utile pour réaliser un grand nombre de mes désirs et répondre à mes besoins.

Dessiner un tableau de quatre colonnes.

- 1) Le titre de la première colonne est JE DÉSIRE. Au fur et à mesure que vous avez des réponses à la question suggérée plus haut, notez tout ce qui vous vient et qui vous rendrait heureux, dans tous les domaines de votre vie ; petits, moyens et grands désirs.
- 2) La deuxième colonne s'intitule JE VEUX ME SENTIR/ÊTRE. Dans cette colonne, notez ce que vous ressentez à l'idée de réaliser ces désirs (ce qui devient vos états d'être). Par exemple : mettre de l'ordre dans mes papiers / possessions = je me sens (ou je suis) soulagé, libre. Une nouvelle voiture = je me sens important, spécial,

### ARTICLE DE LISE BOURBEAU (suite)

récompensé. Je vous rappelle que vous pouvez choisir de vous sentir/d'être tout ce que vous voulez, car c'est vous qui avez à assumer les conséquences de vos décisions.

- 3) La troisième colonne s'intitule CONSÉQUENCES. Notez quelles peuvent être les conséquences possibles si vos désirs se réalisent, qu'elles soient positives ou négatives. Demandez-vous ensuite si vous vous sentez prêt physiquement et psychologiquement à faire face à ces éventuelles conséquences. Si la réponse est oui, conservez ce désir. Si c'est non, p.ex. parce que ça semble au-delà de vos limites, vous notez NON POUR LE MOMENT à côté du désir. Cela veut dire que vous le remettez à plus tard quand vous serez plus en mesure d'y répondre. Pratiquez-vous à ressentir si vos réponses viennent de la tête (de vos peurs) ou du cœur. Vous saurez faire la différence, j'en suis certaine.
- 4) La quatrième colonne s'intitule ACTIONS. Prenez le temps de vérifier ce que vous devez faire pour manifester chaque désir. Par exemple, pour partir en voyage : planification, organiser votre temps, trouver l'argent. Pour apprendre une autre langue : vous engager à parler au moins une fois par semaine, avec un professeur ou avec un ami qui parle cette langue.

N'oubliez pas qu'une action peut être de demander de l'aide.

Si vous voulez, vous pouvez ajouter une date approximative pour laquelle vous voulez réaliser chaque désir. Ensuite, quand vous avez fait tout ce qui est en votre pouvoir pour y arriver, il est important de lâcher prise. Si vous découvrez que vous manquez de discipline ou d'autre chose pour réaliser votre désir, ne vous culpabilisez pas, mais donnez-vous le droit d'être ainsi en ce moment ; lâcher prise. Rien ne vous empêche de remettre ce désir sur votre liste de l'an prochain.

En réalité, il s'agit d'une liste de JE VEUX et ces deux petits mots détiennent beaucoup plus d'énergie que j'aimerais ou j'espère.

Il ne vous reste maintenant qu'à noter vos actions dans votre agenda et à vous assurer que cette liste soit bien visible pour vous rappeler de continuer à noter les actions. Il est fort probable qu'il vous vienne de nouveaux désirs ou de nouvelles actions à ajouter sur la liste et dans votre agenda. Vous avez aussi le droit de changer d'idée! Le plus important sont vos sentiments de bonheur et de fierté quand vous verrez les résultats tangibles dans votre vie.

QUE CETTE ANNÉE 2021 EN SOIT UNE DE BONHEUR ET DE BELLES SURPRISES!

### PLUSIEURS ACTIVITÉS AVEC LISE BOURBEAU

#### en France

#### Atelier Écoute ton âme. Deux dates!

Bordeaux : 14 au 16 mai 2021 Avignon : 11 au 13 juin 2021

#### Une soirée inoubliable avec Lise!

Être en pleine forme à 80 ans, c'est possible!
Sa philosophie de vie, ses secrets de santé, d'énergie et de bonheur.

Mieux qu'une conférence : des invités, des partages, des surprises.

Visitez le site <u>lisebourbeau.fr</u> pour plus d'information.

Dimanche 23 mai 2021 à 17h | Versailles Dimanche 30 mai 2021 à 17h | Marseille

# Trois formations pour les professionnels

Dans ces mêmes 2 villes, Lise animera des formations d'une journée les mardis et mercredis suivants ces soirées.

• Comment améliorer sa qualité de vie au travail

• Réinventer la communication

Prévenir le burnout et retrouver l'envie de travailler

Cliquez sur la formation qui vous intéresse.

\*Lise souhaite de tout coeur pouvoir se rendre en France au mois de mai. Si son voyage ne peut avoir lieu à cause de restrictions gouvernementales, nous vous garantissons que vos billets/inscriptions seront valides pour une prochaine date. N'hésitez donc pas à réserver votre place. Les places sont limitées.



### HORAIRE DES ATELIERS 2021

Découvrez notre offre spéciale sur la page 8

#### **Ateliers EN LIGNE**

- 36 ateliers au fuseau horaire Paris
- 60 ateliers au fuseau horaire Montréal

#### Ateliers en PRÉSENTIEL\*

- Québec: 21 ateliers dans 3 villes.
- <u>France</u>, <u>Belgique et Suisse</u>: 144 ateliers dans 27 villes

#### Ateliers de 3 heures

Dans plusieurs villes et en ligne.



Cliquez sur les mots soulignés pour découvrir l'horaire complet

ou imprimez les documents suivants

HORAIRE 2021 DES ATELIERS EN EUROPE (PRÉSENTIEL ET EN LIGNE) HORAIRE 2021 DES ATELIERS AU QUÉBEC (PRÉSENTIEL ET EN LIGNE)



<sup>\*</sup>si les restrictions entourant la COVID-19 nous empêchent de proposer nos ateliers en présentiel, ils seront animés en ligne.

### ACTIVITÉS GRATUITES EN LIGNE



### Méditation mensuelle avec Manon Pelletier



Une méditation guidée de 30 minutes pour apprendre à se centrer et reprendre contact avec son ÊTRE. C'est une occasion de se réunir avec des ÊTRES qui choisissent eux aussi d'apprendre l'amour véritable c'est-à-dire de s'accepter tels qu'ils sont pour se réconcilier avec soi et avec les autres. Un lundi par mois à 7h (heure de Montréal, 13h en France)

### Conférences avec nos formateurs avec Marc-André et Michelle





Lundi 18 janvier à 14h (heure de Montréal, 20h en France) Faire de l'exercice par amour pour soi avec Michelle Tanguay

Jeudi 11 février à 14h (heure de Montréal, 20h en France)

L'infidélité, opportunité de guérison

Jeudi 18 mars à 14h (heure de Montréal, 20h en France)

Le pouvoir du pardon, 2.0

Jeudi 15 avril à 14h (heure de Montréal, 20h en France)

Comment utiliser son corps mental au service de ses besoins avec Marc-André Rizk

Réservez votre place dès maintenant en visitant le portail Écoute Ton Corps.



Inscrivez-vous d'ici le 31 janvier 2021 à un atelier ou à une phase et tentez votre chance de gagner un bon d'une valeur de 500\$/500€ applicable sur une future inscription à un atelier ou une phase.

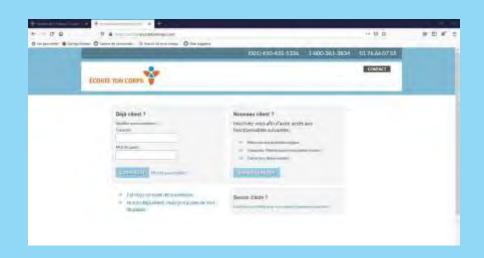
# C'est facile

Appelez-nous ou rendez-vous dans votre dossier sur notre portail et inscrivez-vous à l'atelier ou la phase qui vous intéresse\*. Vous recevrez une confirmation par courriel et votre nom sera automatiquement ajouté au tirage. Vous aurez une chance par inscription.

Vous n'avez pas de dossier? Enregistrez-vous directement sur le portail et procédez ensuite à votre inscription.

#### Cliquez sur l'image ou visitez <u>portail.ecoutetoncorps.com</u>

\*Les inscriptions aux activités gratuites ou de 3 heures ne sont pas valides pour ce tirage.



# PREMIER ATELIER?

Vous désirez suivre un premier atelier de développement personnel avec nous? Nous vous suggérons l'atelier **ÊTRE BIEN.** Il est donné sur deux jours et vous avez le choix de participer à la première journée ou aux deux.



Cliquez ici

pour en savoir plus

sur l'atelier et
les dates.

#### Jour 1 - ÊTRE BIEN avec soi

Venez découvrir ce qui vous empêche d'être bien. Vous expérimenterez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème personnel.

#### Jour 2 - ÊTRE BIEN avec les autres

Venez découvrir pourquoi vos relations et les situations que vous vivez ne sont pas toujours comme vous le souhaitez. Vous apprendrez plusieurs moyens concrets pour vous libérer, étape par étape, d'un problème relationnel.

DEPUIS 38 ANS, DES MILLIERS DE PERSONNES ONT DÉCIDÉ DE TRANSFORMER LEUR VIE AVEC LES OUTILS ENSEIGNÉS DANS CET ATELIER.

ET SI VOUS VOUS PERMETTIEZ D'ÊTRE BIEN VOUS AUSSI?

Cet atelier se donnera plus de 50 fois en 2021 20 x en ligne et 30 x en présentiel.

# PROGRAMME DE FORMATION

Notre programme de formation personnelle et professionnelle vous intéresse, mais vous ne savez pas par où commencer?

Nous répondons avec plaisir à vos questions! Appelez-nous (voir numéros à la page 25) OU visionnez la vidéo de notre formateur Marc-André.



L'atelier ÊTRE BIEN est celui que nous vous conseillons en premier. À la base de notre enseignement, il transmet des outils qui changeront votre vie. À travers cet atelier (préalable à la formation), vous pourrez expérimenter si notre programme de formation vous convient.

D'autres détails vous attendent à la page suivante...



# PROGRAMME DE FORMATION

# PROFESSIONNEL DE LA RELATION D'AIDE METC®

UNE FORMATION EN 3 PHASES CRÉÉE PAR LISE BOURBEAU ET SON ÉQUIPE

Nous vous proposons un cheminement personnel et professionnel complet qui a comme objectif d'améliorer votre qualité de vie en cheminant vers qui vous êtes véritablement et, si c'est votre but, devenir un professionnel en relation d'aide METC® pour enseigner la méthode Écoute Ton Corps et/ou pour accompagner grâce à cette méthode.

#### PHASE1

ÊTRE EN RELATION AVEC SOI

Formation personnelle

#### PHASE 2

ÊTRE EN RELATION AVEC LES AUTRES Formation personnelle

#### PHASE 3

ÊTRE EN RELATION D'AIDE

Formation professionnelle

Cliquez sur les carrés pour en savoir plus sur chaque phase.

Téléchargez le dossier complet sur www.ecoutetoncorps.com/formation

# PROGRAMME DE FORMATION

### Les dates

#### PHASE1

ÊTRE EN RELATION AVEC SOI

Formation personnelle

#### EN LIGNE

Ateliers au fuseau horaire de Montréal

Début de la phase 1: 11-12 janvier (lundi-mardi) 6-7 février (weekends)

Ateliers au fuseau horaire de Paris

Début de la phase 1: 27-28 mars 2021 weekends).

#### EN PRÉSENTIEL

Dans plusieurs villes en Europe (Archamps, Avignon, Bordeaux, Bruxelles, Dijon, Lyon, Metz, Paris et Toulouse). Soit un atelier par mois ou plusieurs de suite.

Pour connaître les dates des 9 ateliers inclus dans cette phase, <u>cliquez ici.</u>

#### PHASE 2

ÊTRE EN RELATION AVEC LES AUTRES

Formation personnelle

#### EN LIGNE

Ateliers au fuseau horaire de Montréal

Début de la phase 2 mensuelle 25-26 septembre 2021

#### EN PRÉSENTIEL

Dans plusieurs villes (Bruxelles, Colmar, Laval (QC), Paris et Toulouse). Soit un atelier par mois ou plusieurs de suite.

Pour connaître les dates des 9 ateliers inclus dans cette phase, <u>cliquez ici.</u>

#### PHASE3

ÊTRE EN RELATION D'AIDE

Formation professionnelle

#### EN PRÉSENTIEL

#### Devenir animateur/conférencier

En 2021 à Annecy (dates à déterminer) 4 au 12/09 2021 à St-Jérôme (Qc)

#### Technique efficaces en relation d aide

17-23/04 2021 à Annecy 26/04-2/05 2021 à Annecy 10-16/07 2021 à St-Jérôme

**Relation d'aide spécialisée** 21-26/08 2021 à St-Jérôme 27/11- 2/12 2021 à Annecy

Ces 3 formations se donnent chaque année à la même période dans les mêmes villes, sauf exception.

ÉCOUTEZ QUELQUES TÉMOIGNAGES VIDÉO



### DÉCOUVREZ LE BLOGUE DE MARIE-JULIE

Marie-Julie, étudiante française dans notre programme de formation en relation d'aide, nous offre ici son histoire, sa perception de ce qu'elle apprend, mais surtout des fous rires avec son texte rempli de vérités et de transparence.



#### Voici un avant-goût...

Par curiosité, je vais sur internet regarder qui est cette Lise Bourbeau. Le choc! Je m'imaginais une grande dame brune à lunettes l'air sérieux, un peu austère, et, j'ai devant moi la photo d'une petite dame blondinette qui ressemble à une Barbie. C'est elle qui a écrit un truc pareil ? Le cliché tombe : on peut vraiment être blonde, élégante, belle et en même temps une vraie tronche.

J'écoute ses interviews, lis tout ce que je trouve sur elle. Je suis fascinée, admirative de cette dame qui réussit à synthétiser ce qui au départ devait être un sacré sac de nœuds! Et plus le temps passe, plus je me dis que ce livre a été écrit pour moi et que la Vie me l'a mis dans les mains pile au bon moment. Comme je l'apprendrai plus tard, Lise Bourbeau aurait sûrement dit « WOW!»...

Lisez la première partie « La révélation » sur www.ecoutetoncorps.com/blogue

### NOS ATELIERS DE 2 JOURS

Ces ateliers ont tous le même objectif : vous aider à vous aimer et vous accepter tel·le que vous êtes.

Seule l'acceptation et la mise en application des outils enseignés permettent une transformation dans chacun de ces domaines.

Autonomie affective

Bien gérer le changement

Comment apprivoiser les peurs

Comment développer le senti

Comment gérer la colère

Comment se libérer d'un stress

Communiquer avec les différents masques (partie 1 et 2)

Confiance en soi

Décodage de vos rêves et de votre habitation

Décodage des malaises et maladies

Découvrez votre puissance intérieure

Devenir observateur plutôt que fusionnel

Écoute et mange sans culpabilité

Écoute ton âme

L'écoute et la communication

Les 5 blessures de l'âme

Les pièges relationnels

Prospérité et abondance

Répondre à ses besoins

Retrouver sa liberté

Se libérer de l'emprise de l'égo

Se libérer de la culpabilité

Vivre harmonieusement l'intimité et la sexualité

se donnent en ligne ainsi qu'en présentiel dans

quelques

villes.

Ces ateliers





Cliquez sur l'atelier de votre choix pour découvrir la description, le tarif et les dates.

### Connaissez-vous nos réductions?

Offertes aux couples, aux gens aux études à temps plein, aux demandeurs d'emploi (chômage), aux personnes âgées de 25 ans et moins ou 65 ans et plus. Information ici.



### NOUVELLES ACTIVITÉS!

#### Rencontres en ligne : pratiques d'intégration

Des rencontres de pratiques d'intégration des décodages de deux ateliers populaires :

- Décodage d'un problème (enseigné lors du jour 1 de l'atelier Être Bien)
- Décodage d'un malaise ou maladie (enseigné dans l'atelier Décodage des malaises et maladies)

Ces rencontres répondent aux besoins des participants voulant pratiquer ces décodages pour mieux les intégrer et ainsi en favoriser l'application au quotidien.

Comme nous le répétons régulièrement : « Toute technique a besoin de pratique ! ».

Chaque participant pratiquera 2 à 3 fois la même technique et pourra demander de l'aide durant une période de questions / partages.

Inscrivez-vous sur le portail à la rencontre de pratiques de votre choix.

Ces rencontres sont accessibles exclusivement aux participants des deux ateliers dans lesquels sont enseignés ces décodages.

Durée : 2h30

Coût : 20 € ou 25 \$

Toutes les dates de 2021 sont programmées !

Découvrez-les et réservez votre place en visitant le portail Écoute Ton Corps!

### EXCEPTIONNELLEMENT



Notre atelier sur <u>les 5 blessures de l'âme</u> se donnera en ligne un mardi soir par semaine sur 4 semaines.

Animé en ligne en direct 2x/mardi pour que vous puissiez en profiter en soirée, peu importe votre fuseau horaire!

#### 4 mardis du 19 janvier au 9 février

Fuseau horaire Paris: 19h à 22h30 Fuseau horaire Montréal: 19h à 22h30

avec Manon Pelletier, formatrice



Réservez votre place dès maintenant

Cet atelier se donne en ligne.





### L'ATELIER DE L'ANNÉE

À partir de 2021, nous vous proposerons tous les ans un atelier exceptionnel qui a été créé et animé par Lise Bourbeau lors de précédents voyages-ateliers.

Cet atelier sera à l'horaire uniquement pour trois dates au cours d'une année ! Voici l'atelier de 2021:

#### Comment être une personne centrée

À quel degré êtes-vous décentré·e au quotidien? Quelles en sont les causes? Quelles sont les sept attitudes esentielles pour faciliter le centrage? Grâce à cet atelier, vous prendrez conscience de la vie que vous pourriez mener si vous étiez centré·e et vous aurez les outils pour le devenir.



29-30 mai en ligne animé par Nathalie Bégin 27-28 novembre à Paris animé par Michelle Tanguay 4-5 décembre en ligne animé par Nathalie Bégin





# COMMENT VOUS ACCOMPLIR EN ATTEIGNANT VOTRE PLUS GRAND BUT

(atelier animé par un homme pour les hommes)

#### Du 7 au 11 juin 2021

En 2020, notre formateur Marc-André Rizk a enseigné à deux groupes d'hommes comment réaliser leur plus grand but. Leurs témoignages ci-dessous nous confirment que notre but de les aider a été atteint! Nous vous invitons, chers messieurs, à la 3e édition en juin prochain. Un atelier en ligne sur 5 matinées ou après-midi si vous êtes européen.

- « Je me sens encore plus responsable de mon plaisir et la relation avec ma conjointe a pris un nouvel envol! »
- « Le partage de ton vécu nous amène à un niveau de confiance qui permet l'ouverture à échanger nos besoins et nos peurs, c'est ce que j'ai aimé le plus, comme l'horaire et le partage en petits groupes. »
- « L'atelier m'a encouragé. Il m'a aidé à structurer ma pensée et rendre concret mon objectif. Ce faisant, l'objectif est devenu simple, mesurable, atteignable, réalisable, avec un objectif dans le temps. Tu as fait un excellent travail de m'aider à focusser. »
- « J'avais identifié 6 étapes à franchir pour l'atteinte de mon objectif. J'en suis à la cinquième étape et ça va très bien. »

Cet atelier se donne en ligne.

En savoir plus sur ce puissant atelier...

### PORTAIL ÉCOUTE TON CORPS

Connaissez-vous notre portail? Grâce à lui, vous pourrez :

- choisir vos préférences de communication (par téléphone, poste et/ou courriel);
- vous inscrire en ligne à nos ateliers et formations ;
- voir les ateliers que vous avez déjà suivis et ceux auxquels vous êtes inscrits ;
- nous signaler votre intérêt pour un atelier ;
- consulter vos factures ou générer des attestations de présence ;
- demander à être retiré de notre système et plusieurs autres options.

Nous avons créé plusieurs courtes vidéos pour vous aider à naviguer ce portail. <u>Cliquez ici</u> pour les visionner.

#### MON DOSSIER - ECOUTE TON CORPS

Bienvenue Monica, que désires tu faire aujourd'hui?

C'estici que tu pourras consulter tous les ateliers disponibles. Tu Consulte tes factures et les ateliers auxquels tu es inscrit. Choisis les pourras indiquer lesquels t'intéressent en apposant un petit œur dates pour les ateliers à planifier. Tu pourras aussi payer les soldes ou bien sûr t'inscrire en ligne. dus, annuler ou modifier tes inscriptions. Sélectionne les communications que tu aimerais recevoir de notre Demande une attestation ou télécharge tes documents ou fichiers. part ou te désinscrire des communications À partir du 1er janvier 2021, vous pourrez même utiliser ce portail pour vous inscrire à nos activités de Si tu ne souhaites plus être dans nos systèmes en tant que client, usager on abonné, lu peux entamer la démarche pour être retiré de quelques heures, par exemple les nos systèmes i di.

Conseil: Lorsque vous voulez vous inscrire, il est important de cliquer sur le pays de l'activité. Et si par exemple cette activité se donne en ligne vous devez choisir EN LIGNE. Appelez-nous si vous avez des difficultés.

nouvelles rencontres de pratiques.

Enregistrez-vous dès maintenant.

# LE VOYAGE-ATELIER AU PÉROU 12 AU 22 EN AVRIL 2021

#### Thème: Un voyage vers sa raison d'être

#### Un voyage-atelier vous permet de ...

- ☑ faire un travail intérieur à travers un thème précis ;
- ☑ visiter des lieux appréciés pour leur beauté, leur histoire et leurs attraits ;
- ☑ rencontrer des gens avec qui vous avez des intérêts communs ;
- ☑ vous gâter, grâce à l'hébergement de grande qualité en formule tout compris ;
- ☑ rencontrer Lise Bourbeau et plusieurs membres de son équipe!

Un voyage-atelier est un excellent moyen de combiner le développement personnel (et spirituel) et les bienfaits que proposent des vacances. Quelques heures par jour sont consacrées à l'enseignement. Le reste de la journée est libre pour les visites et les activités que vous désirez.

Il s'agit du dernier voyage-atelier animé par Lise Bourbeau. Ne manquez pas la chance de participer à ce voyage!







Découvrez le programme en téléchargeant le dossier complet



### EN ANGLAIS

**BE IN HARMONY**, notre atelier le plus populaire « ÊTRE BIEN » se donnera en anglais en deux formats : 4 mardis ou un week-end.

La 1<sup>ère</sup> phase de notre <u>programme de</u> <u>formation personnelle</u> est planifiée en anglais à partir de mars 2021.

Ces activités se donnent en ligne

Pour plus d'information ou si vous désirez vous inscrire à l'une de ces activités en anglais, visitez notre profil sur Eventbrite.

Connaissez-vous des anglophones qui seraient intéressés par nos ateliers ou notre formation?

Merci de leur faire suivre l'information!

### ÉGALEMENT DISPONIBLE EN ANGLAIS

- 6 livres (dont ebooks, audiobooks)
- Page Facebook
- 1 newsletter mensuel
- \* 1 atelier de 3 heures en ligne
- Des consultants
- Des articles de Lise Bourbeau



### AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL AVEC LA MÉTHODE ESSAÊ METC®

Elever Son SAvoir-Être - Méthode Ecoute Ton Corps

À chaque dirigeant d'oser réveiller les pépites de ses collaborateurs, à chaque salarié de reprendre la maîtrise de ses expériences professionnelles.

C'est accessible à chacun en développant son SAVOIR-ÊTRE!





Découvrez les prochaines formations interentreprises (avec Lise Bourbeau et les formateurs ESSAE) et écoutez une vidéo du fondateur Jean-Louis Mersch.

Découvrez les formations

www.essae.fr



# Saviez-vous que nous avons une grande variété de produits téléchargeables?

	Format original	Téléchargeable
Conférence de Lise	36 sur CD	83
Détentes et méditations	9 sur CD	12
Ateliers	1 sur CD	2
Jeu de cartes	1 jeu	0
Livre-jeu	1	0
Livres	21	25
Livres audio	2 sur CD	4







### Nous sommes là pour vous aider à accéder à la paix intérieure



Équipe québécoise, formateurs et employés



Animateurs et organisateurs européens



















Cliquez sur les logos et suivez-nous







Du contenu chaque jour!



Abonnez-vous aux infolettres mensuelles gratuites.

Cliquez ci-dessous pour vérifier si vous êtes abonné∙e à toutes les infolettres qui pourraient vous intéresser.

Abonnez-vous

