



Cet automne,

profitons de cette période unique
pour apprendre à être bien dans
toute situation et à intégrer ce
qu'est l'amour de soi.

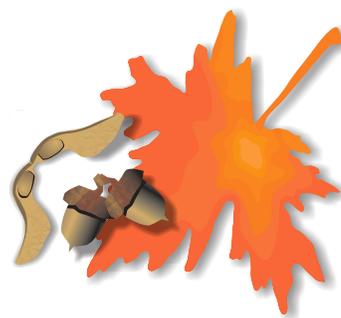
Ensemble, c'est plus facile.



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

LES CONSÉQUENCES DU COVID-19



Depuis le mois de mars, nous avons chaque mois revu notre planification afin de nous ajuster à la situation et en gardant toujours l'espoir de pouvoir reprendre nos ateliers en présentiel le mois suivant. Les ajustements majeurs ont consisté à mettre nos ateliers en ligne.

Grâce à ZOOM, **nos ateliers sur le web sont dynamiques et efficaces**. Cette plate-forme au système solide et sécuritaire permet également de placer les participants en petits groupes pour leur faire expérimenter les exercices enseignés.

Les participants et étudiants ont beaucoup aimé suivre les ateliers en ligne et **ont témoigné avoir pu en retirer tous les bienfaits**. Ils ont aussi souligné l'avantage d'économiser du temps ainsi que les frais liés au transport, à l'hébergement et aux repas.

Cet automne, les consignes de distanciation sociale sont encore en vigueur et les masques sont obligatoires. Certains disent que cela pourrait durer jusqu'à l'automne 2021.



Cliquez pour découvrir l'horaire des ateliers donnés en ligne.



Cliquez pour découvrir l'horaire des ateliers donnés en présentiel au Canada.



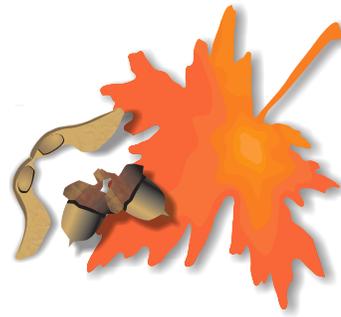
Cliquez pour découvrir l'horaire des ateliers donnés en présentiel en France.



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend

LES CONSÉQUENCES DU COVID-19 (SUITE)



Nous avons donc décidé que le programme de formation **qui commence cet automne se donnera exclusivement en ligne**, car nos étudiants avaient besoin de cette information avant de s'engager dans les deux premières phases.

90 % de nos activités se donneront en ligne, à l'exception des ateliers qui ont lieu dans des salles répondant aux critères de distanciation. **Cliquez sur l'image des ateliers en présentiel** de la page précédente pour en savoir plus.

Même si cela est aussi nouveau pour vous que pour nous, nous vous assurons avoir tout mis en œuvre, dont la présence d'assistants qui secondent le formateur pour vous aider ou répondre à vos questions et d'un opérateur qui gère l'aspect technique, afin que vous profitiez d'une belle expérience lors de vos ateliers en ligne.

Nous vous souhaitons de bien vivre cette période particulière et nous espérons que vous avez trouvé **quel cadeau elle peut dévoiler**.

Monica Shields et l'équipe Écoute Ton Corps



ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

À quoi rêvez-vous pour être heureux?

UNE ACTIVITÉ DE DEUX HEURES GRATUITE

Nous sommes ravis de vous inviter pendant cette activité de 2h à :

- ⊙ regarder plus en profondeur un de vos rêves ou un désir que vous n'arrivez pas à réaliser ;
- ⊙ découvrir de quelle manière notre école peut vous enseigner comment réaliser un rêve.

De belles rencontres, des partages, des prises de conscience et des réponses à vos questions.

Réservez votre place dès maintenant

Mardi 6 octobre (14h au Québec, 20h en France) - animé par Michelle Tanguay
Mardi 3 novembre (19h au Québec, 13h à Tahiti) - animé par Marc-André Rizk
Mardi 1er décembre (14h au Québec, 20h en France) - animé par Nathalie Bégin

Activité
en ligne





Inscrivez-vous d'ici le 30 septembre à un atelier de 2 jours ou à une phase* et **obtenez l'accès gratuit au webinaire de 3 h** du 20 octobre : *Retrouver la liberté que vous avez l'impression d'avoir perdue.*

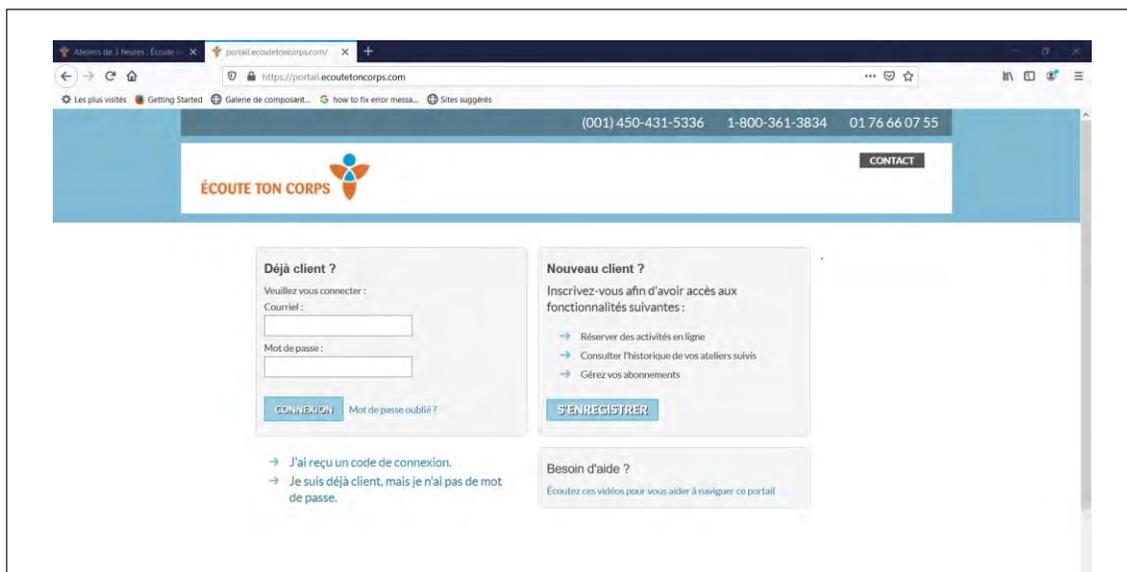
*L'offre s'applique aux ateliers et phases ayant lieu entre septembre et décembre 2020.

C'est facile

Rendez-vous dans votre dossier sur notre portail et inscrivez-vous à l'atelier ou la phase qui vous intéresse. Vous obtiendrez une confirmation par courriel incluant un code et un lien à utiliser pour réserver votre place gratuite à l'atelier de 3 heures.

Vous n'avez pas de dossier? Enregistrez-vous directement sur le portail.

Cliquez sur l'image ou visitez portail.ecoutetoncorps.com





ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



PREMIER ATELIER?

Vous désirez suivre votre 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.

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 16 fois cet automne. 12 en ligne et 4 en présentiel dans des villes Françaises différentes.



Cliquez ici pour en savoir plus sur l'atelier et les dates.

PROGRAMME DE FORMATION

Vous êtes intéressé par notre programme de formation personnelle et professionnelle mais vous ne savez pas par où commencer? Appelez-nous pour poser vos questions (voir numéros en dernière page) OU visionnez la vidéo de notre formateur Marc-André.



Si vous n'avez pas encore suivi d'ateliers avec nous, nous vous conseillons de commencer par **l'atelier ÊTRE BIEN** qui est à la base de notre enseignement et 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...

www.ecoutetoncorps.com/formation



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



PROGRAMME DE FORMATION

DEVENEZ UN 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.

PHASE 1

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

PHASE 1

ÊTRE EN RELATION
AVEC SOI

Formation personnelle

EN LIGNE

**Ateliers au fuseau
horaire de Montréal**
(10h à 17h30)

Début de la phase 1:
26-27 septembre 2020

Pour connaître les dates
des 9 ateliers inclus dans
cette phase, [cliquez ici](#).

--

**Ateliers au fuseau
horaire de Paris**
(13h à 20h30 ou 10h à
17h30 selon le formateur)

Début de la phase 1 en
octobre. Plusieurs dates
disponibles. Pour les
découvrir, [cliquez ici](#).

--

Pour connaître les dates de
2021, consultez le site web.

PHASE 2

ÊTRE EN RELATION
AVEC LES AUTRES

Formation personnelle

EN LIGNE

**Ateliers au fuseau
horaire de Montréal**
(10h à 17h30)

Début de la phase 2
mensuelle
12-13 septembre 2020
(ou 25-26 septembre 2021)

Pour connaître les dates
des 9 ateliers inclus dans
cette phase, [cliquez ici](#).

--

**Ateliers au fuseau
horaire de Paris**
(De 13h à 20h30)
4 premiers ateliers du 22
octobre au 1er novembre.
(De 10h à 17h30)
5 derniers ateliers du 2 au
15 novembre.

--

Pour connaître les dates de
2021, consultez le site web.

PHASE 3

ÊTRE EN RELATION
D'AIDE

Formation professionnelle

EN PRÉSENTIEL

**Devenir
animateur/conférencier**
12-20/09 2020 à St-Jérôme
16-24/01 2021 à Annecy

Relation d'aide spécialisée
3-8/10 2020 à St-Jérôme
27/11- 2/12 2021 à Annecy

**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

--

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



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
permet 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](#)

Ces ateliers
se donnent
en ligne
ainsi qu'**en**
présentiel
dans
quelques
villes.



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) et aux personnes
âgées de 25 ans et moins ou
65 ans et plus. [Information ici.](#)



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



COMMENT VOUS ACCOMPLIR EN ATTEIGNANT VOTRE PLUS GRAND BUT

(atelier animé par un homme pour les hommes)

Du 23 au 27 novembre 2020

En juin 2020, notre formateur Marc-André Rizk a enseigné à un groupe 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 2e édition en novembre prochain. Un atelier en ligne sur 5 matinées ou après-midis 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 focuser. »
- « 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. »

En savoir plus sur ce puissant atelier...

Cet atelier
se donne
en ligne.



LE VOYAGE-ATELIER AU PÉROU

12 AU 22 EN AVRIL 2021



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 !***



Téléchargez le dossier complet



NOS PROFESSIONNELS METC®

Les diplômés de notre école utilisent la méthode METC®:

- ⊙ Comprendre vos difficultés et développer vos habiletés afin d'y faire face.
- ⊙ Acquérir des connaissances et des moyens concrets pour transformer une situation problématique et atteindre un objectif défini ensemble.
- ⊙ Identifier les difficultés qui font obstacle à votre épanouissement.
- ⊙ Utiliser des stratégies efficaces pour développer votre autonomie.

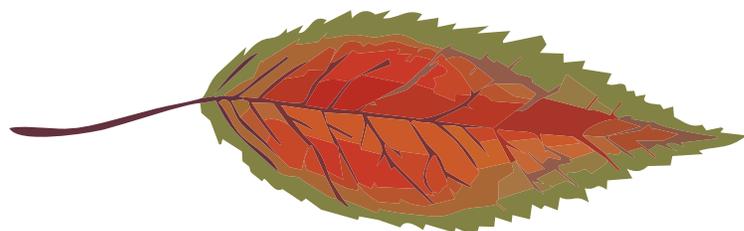
**Faites appel à un professionnel METC®
pour un atelier de 3 heures ou
pour une consultation en relation d'aide***

Consultation privée*



Ateliers de 3 heures

*consultations en personne, par téléphone ou en visioconférence



ÉCOUTE TON CORPS

Être bien, ça s'apprend



Nouveau en anglais

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

La 1^{ère} phase de notre **programme de formation personnelle** est planifiée en anglais pour mars 2021.

Ces activités
se donnent
en ligne



**Connaissez-vous des anglophones qui seraient intéressés par nos ateliers ou notre formation?
Merci de leur faire suivre l'information !**

DISPONIBLE EN ANGLAIS

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



AMÉLIORER SA QUALITÉ DE VIE AU TRAVAIL AVEC LA MÉTHODE ESSAË 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 et écoutez une vidéo du fondateur Jean-Louis Mersch.

Découvrez les formations

www.essae.fr

Boutique en ligne

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**


ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend



1102 boul. La Salette, St-Jérôme (Québec) J5L 2J7 CANADA
Tél en France: 01 76 66 07 55 Tél au Canada: 1 800-361-3834
info@ecoutetoncorps.com www.ecoutetoncorps.com

Nos réseaux sociaux



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 à toutes les infolettres qui
pourraient vous intéresser.

Abonnez-vous

