

l'atelier ÊTRE BIEN 2020

1^{er} jour : être bien avec soi
2^e jour : être bien avec les autres

11-12 sept. ven. - sam. **Lyon (69)**

5-6 déc. sam. - dim. **Evian-les-Bains (74)**

Être bien, ça s'apprend

1^{er} 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^e 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 avec vous-même



Avec
Gabrielle Burgnard
Animatrice diplômée
de l'école
Écoute Ton Corps
www.gabrielleburgnard.fr

Renseignements

Atelier ÊTRE BIEN
(être bien avec soi - être bien avec les autres)

12-13 sept. **Lyon (69)** Marianne Sinko
marianne.ecoutetoncorps@gmail.com
tél. 06 52 66 36 71

5-6 déc. **Evian-les-Bains (74)** Hélène Montjallard
ln.montjallard@orange.fr
tél. 06 82 83 60 77

Inscriptions

www.ecoutetoncorps.com/inscription

du **Lyon (69)** Gabrielle Burgnard
10 oct. lyon@ecoutetoncorps.com
au 3 nov. tél: 06 43 08 05 99

L'objectif d'ÉCOUTE TON CORPS est de contribuer à la paix mondiale en aidant une personne à la fois à atteindre le mieux-être et la paix intérieure.

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

Seule l'acceptation permet une transformation.



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

Automne 2020 - Lyon

| | |
|----------------|---|
| 11-12 sept. | Être bien (Gabrielle Burgnard) |
| 10-11 oct. | Les 5 blessures de l'âme |
| 12-13 oct. | Répondre à ses besoins |
| 15-16 oct. | Décodage des malaises et maladies |
| 17-18 oct. | Confiance en soi |
| 22-23 oct. | L'écoute et la communication |
| 24-25 oct. | Comment communiquer avec les différents masques 1 |
| 26-27 oct. | Comment communiquer avec les différents masques 2 |
| 31 oct. 1 nov. | Se libérer de l'emprise de l'égo |
| 2-3 nov. | Retrouver sa liberté |

Tous les ateliers de 9h à 17h30

Hotel IBIS Styles - 130 bd. du 11 nov. 1918 - 69100 Villeurbanne

www.lyon.ecoutetoncorps.fr



Avec
Colombe Brisebois
Formatrice internationale
diplômée de l'école
Écoute Ton Corps

Informations: Gabrielle Burgnard
tél: 06 43 08 05 99
mail: lyon@ecoutetoncorps.com

Les 5 blessures de l'âme

10 - 11 octobre 2020

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.

Répondre à ses besoins

12 - 13 octobre 2020

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

15 - 16 octobre 2020

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

17 - 18 octobre 2020

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.

L'écoute et la communication

22 - 23 octobre 2020

Avez-vous l'impression de ne pas être compris ou entendu ? Savez-vous être véritablement à l'écoute de vos proches ? En compagnie de votre conjoint, vos enfants ou durant vos activités professionnelles, une bonne écoute génère une meilleure communication et en conséquence une meilleure qualité de vie. L'écoute véritable permet d'entretenir de meilleures relations avec les autres et d'établir un contact plus étroit et profond avec soi-même.

Comment communiquer avec les différents masques 1 et 2

24 - 25 octobre 2020

26 - 27 octobre 2020

**pré-requis : avoir suivi les
«5 blessures de l'âme»**

Nos masques faussent notre perception de la réalité et déclenchent une attitude défensive inconsciente qui nuit à la communication. Ces réactions inadéquates nous maintiennent ainsi dans la souffrance des blessures et perpétuent le cercle vicieux insatisfaisant vécu dans l'enfance. Ces deux ateliers vous permettront d'apprendre à établir une communication véritable avec les différents types de masques en reconnaissant vos limites et en respectant celles des autres.

S'appuyant sur une expertise de plus de 35 ans, Écoute Ton Corps est une école internationale qui offre des ateliers, des formations et des outils concrets aux femmes et aux hommes à la recherche de bien-être.

325 € par atelier

Se libérer de l'emprise de l'égo

31 octobre - 1 novembre 2020

Avez-vous de la difficulté à accepter l'opinion de l'autre ? Avez-vous l'impression que les autres vous obstinent, vous contredisent souvent ou ignorent votre opinion ? Cet atelier vous aidera à découvrir quel rôle l'orgueil joue dans ces situations.

Retrouver sa liberté

2 - 3 novembre 2020

Vous sentez-vous libre ? Arrivez-vous à vous libérer de vos contraintes facilement et sans culpabilité ? Croyez-vous qu'une personne ne peut être libre que lorsqu'elle vit seule ? Cet atelier vous aidera à utiliser des moyens concrets pour vivre pleinement votre liberté tout en ayant des obligations et des responsabilités, que vous soyez seul ou en couple.

Ces ateliers font partie de notre formation en relation d'aide. Pour plus d'informations, visitez www.ecoutetoncorps.com/formation

Plus d'informations sur les sites : www.lyon.ecoutetoncorps.fr www.ecoutetoncorps.com

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.

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