

Marie-Hélène ETOC
PSYCHO-PRATICIENNE
Techniques Corporelles
Soins Energétiques

Atelier: réaliser ses potentiels.
Le bonheur est le but de l'action.

Cet atelier s'adresse aux particuliers ou futurs professionnels du bien-être, de la santé et aux personnes en reconversion.

Pré-requis : aucun

L'atelier se déroule sur deux jours : mercredi 14 juin et jeudi 15 juin 2017 de 9h00 à 18h00.

Découvrez le moyen de donner vraiment du sens à votre vie .

Nous aborderons de manière ludique :

- Les bases de la sophrologie :
Ressentir son corps tel qu'il est réellement pour vivre ici et maintenant.
S'adapter aux situations et satisfaire nos propres besoins en s'appuyant sur nos points positifs.
- L'ancrage (les pieds sur terre)
- Identifier et accueillir les émotions
- L'apprentissage d'une relaxation corporelle et mentale.
- La visualisation pour atteindre notre objectif, notre but dans la vie.
- La prise de conscience des freins et moteurs pour atteindre nos objectifs
- Devenir un guerrier de lumière :
 - lutter jusqu'au bout pour défendre ce en quoi l'on croit
 - Donner un sens à sa vie
 - Etablir un pont entre ce que je fais et ce que j'aimerais faire .

Complément d'information :

Tarif : 160 € les deux jours. Acompte : 60€ pour confirmer l'inscription (espèces ou chèque)

Repas : chacun amène son repas (possibilité de réchauffer).

Les boissons (thé, café, infusions et eau) sont fournies.

Lieu : lieu-dit Le POMIN 56420 Guéhenno

Téléphone : 02.97.42.38.41

Email : mh.etoc@kersouris.fr

Site : www.kersouris.fr

SIRET : 52915907100016 APE 9604Z

Pour s'inscrire : Envoyer vos noms, prénoms, adresse, téléphone, mail et acompte à :

Marie-Hélène ETOC

lieu-dit Le POMIN

56420 Guéhenno

Envoyer l'inscription avant le samedi 3 juin