



Une Invitation à Être Soi

Date : 20 décembre 2015 ou 7 février 2016

Le monde est en perpétuel changement. Et nous le sommes aussi. Comment pouvons-nous contribuer à ce monde, tout en acceptant d'être nous-mêmes ? Avec nos idées créatives, notre présence, nos savoir-être, ... Quelle énergie sommes-nous vraiment ? Comment pouvons-nous alléger notre parcours, pour enfin vivre un droit qui nous revient... celui de la joie ? Combien de joie sommes-nous prêts à accueillir en nous pour créer un futur ouvert et merveilleux ? Autant de sujets que nous aborderons pendant cette journée. C'est une invitation lancée à tous celles et ceux qui veulent gagner en énergie de vie.

OBJECTIFS

- Développer la conscience et la compréhension de ce que veut dire Être Soi
- Lever des barrières et des limitations grâce à la remise en mouvement de l'énergie en soi

CONTENU

Ce qu'Être Soi veut dire - Chacun est un monde et un univers unique - Conscience, espace et énergie - Sortir des barrières du jugement - Questionner sa réalité – Reconnaître par les sensations corporelles ce qui est juste pour soi

Tout au long de cette journée, nous aborderons ces différents concepts, pour approfondir ce que nous en savons consciemment aujourd'hui. Chacun aura l'occasion, s'il le souhaite, de s'exprimer autour d'une situation qui l'empêche d'être Soi, pour changer sa réalité. Chaque journée peut être à nouveau suivi (à moitié prix), pour aller un peu plus en profondeur et gagner en liberté et joie.

NIVEAU REQUIS

Tout public

METHODES PEDAGOGIQUES

Echanges et discussion, exercices d'application pratique

FORMATRICE

Patricia Penot, Sophrologue Spécialiste, Coach émotionnelle, Energéticienne, depuis plus de 20 ans

LIEU

Montereau Fault Yonne

PRIX

- 160 euros