

Dates:14/10,18/11,
09/12 06/01, 03/02,
17/03. 21/04, 05/05,
02/06, 30/06.

Prix: 500euros

Acompte:150 euros à
verser pour inscription
avant le 30 septembre
2017

Solde au premier atelier
Paiement échelonné
possible par chèques

Renseignements:

0556472554

alainmercier.am@gmail.com

La paix des émotions

Pour une vie plus fluide

L'atelier mensuel
du samedi
de 14h à 21h30

d'octobre à juin
2017-2018

Voulez-vous rendre votre vie plus douce?

Aspirez-vous au plaisir et à la joie de vivre?

Ressentez-vous l'envie et le désir d'aimer plus et mieux?

Nous nous rendons à l'évidence : notre vie nous expose à des situations contraignantes. Notre quotidien est fait d'attentes déçues, d'événements qui perturbent. Qui que nous soyons, nous luttons pour trouver le bonheur, qui se révèle être, au mieux, éphémère.

Mais il faut vivre et nous prenons sur nous. Parfois on trouve la légitimité de sa vie en nourrissant des-espoirs ou des idéaux qu'on ne peut atteindre.

Je vous propose d'apprendre à vous connaître, à vous découvrir et à vous révéler.

Je vous accompagnerai dans le mouvement d'oser vous révéler dans le ou les aspects de votre personnalité jusque-là inconnus, ou refoulés ou timorés.

Il y a une grande part de bonheur et de confiance en soi dans l'épanouissement de soi auquel vous avez accès!

Le lâcher-prise ne peut être le résultat d'une volonté mais il naît de l'abandon de la lutte pour y arriver. Or cet abandon éclot comme une fleur dans la chaleur du cœur, la douceur et la bienveillance.

Dix ateliers répartis d'octobre à juin vous proposeront de cheminer vers un mieux être qui engendre un mieux vivre avec soi et avec les autres.

Au programme:

- Aimer ses émotions comme nos enfants
- chérir l'enfant intérieur

- cercles de parole
- enseignement sur le fonctionnement émotionnel et les moyens d'utiliser les émotions pour s'accepter et s'aimer.
- processus énergétique de l'action des émotions
- travail énergétique sur les émotions
- exploration «du puits de l'inconscient»
- la danse des roseaux pour développer l'empathie
- relaxations et respirations
- rêves éveillés
- jeu de la transformation
- rituel du tambour spirale
- atelier de modelage-argile
- la danse intuitive
- l'état de transe pour lâcher prise: respiration et tambour
- la conscience supérieure
- méditation et conscience supérieure
- soirées dînatoires conviviales lors de chaque atelier.

