Conscience de soi et confiance en soi

Déployer la conscience de soi pour gagner en confiance en soi, par le mouvement, l'IFS et la CNV

18 au 23 octobre 2021
Espace Rivoire
Entre Genève et Lyon

Stage résidentiel

Orientations

Aller la rencontre de mon histoire de vie

Identifier mes peurs et mes ressources

Être capable de poser mes limites et rester en relation

Infos et Inscription

https://beenow.eu/nos-offres/cc5

Tarif stage

700 € / CHF / Léman

Hébergement et Restauration

Entre 65 € et 110 € par jour

beenow

Pablo PICASSO

« Efface le gris de ta vie et allume les couleurs que tu possèdes à l'intérieur ! »

Une expérience pour transformer les épreuves de nos vies en forces

Histoire de vie

Repérer les événements passés qui nous mettent encore en tension. Apprendre à nous écouter pour les accueillir et retrouver notre ancrage intérieur.

Peurs et ressources

Identifier les enjeux de nos peurs et blocages, pour retrouver des ressources intérieures et faire des choix conscients.

Poser mes limites et rester en relation

Dénouer les enjeux des conflits. Oser poser des limites en conscience, pour retrouver des relations équilibrées.

Sandrine COLAS

Psycho-praticienne IFS, formée à la Communication Non Violente. J'accompagne les personnes sur leur chemin de vie, contribue à leur épanouissement et offre la possibilité de vivre plus de liberté intérieure. Mon intention est de transmettre de la sérénité et de vous permettre de reconnecter la joie. Pour cela, je vous guide avec douceur pour dénouer vos blessures dans le respect de qui vous êtes.

Yohan FERNANDO BUJARD

Issue d'une famille plurielle, psychopédagogue, j'accompagne les personnes vers une meilleure connaissance de soi et plus de stabilité intérieure. Mon intention est de contribuer à une société faite d'êtres humains ancrés dans nos forces et nos vulnérabilités, pour rester en relation durablement.

Anatole LORNE

Danseur contemporain de formation et praticien de massage thaï, je propose différentes formations liées au corps et au mouvement. Mon intention est d'offrir des cadres de pratique pour cheminer vers des relations et positionnements clairs et confiants, avec soi et avec l'Autre.

Contribuons ensemble au déploiement de nos humanités

beenow