



Sentir pour vivre en pleine conscience

Ce que l'atelier vous apporte

Apprendre à découvrir tous les bénéfices du « senti » synonyme du terme *sentiment* qui est l'acceptation de notre sensibilité en utilisant notre observation pour identifier les sentiments qui nous habitent. S'il vous est difficile d'entrer en contact avec ce que vous vivez à l'intérieur et de le traduire avec des mots, vous aurez les moyens de pouvoir le faire.

Vous vous entraînerez à la pratique du senti et vous vivrez concrètement ce que cela signifie, en découvrant les avantages de l'observation

Les bénéfices concrets pour vous

- ✓ Plus vous apprendrez à sentir et plus vous reprendrez le pouvoir sur votre monde émotionnel au lieu de réagir aux événements extérieurs (situations et personnes).
- ✓ Aide à comprendre avec le cœur, à devenir conscients de vos besoins et reprendre contact avec votre intuition.

Contenu

- ✦ Définitions et différences entre :
 - ✓ Sentir et ressentir.
 - ✓ Émotion et sentiment.
 - ✓ Fusionnel et hypersensibilité.
- ✦ Mesurer sa capacité de « sentir »
- ✦ Élargir son vocabulaire pour exprimer ses sentiments
- ✦ Identifier ce qui empêche de sentir
- ✦ Comment réapprendre à sentir
- ✦ Les avantages de sentir

Déductible
d'impôt si
vous
demeurez
au Canada

En complément des apports théoriques et didactiques, de nombreux exercices pratiques permettent de reprendre contact avec son « senti » et de le formuler clairement et précisément

Profil du participant

Toute personne réactive d'un point de vue émotionnel ou toute personne rigide dans sa façon de s'exprimer et d'agir, nuisant ainsi à sa qualité de vie et aux relations avec son entourage.

Objectifs

- ✓ Développer sa capacité à communiquer autrement et de façon plus efficace, en se posant d'abord la question : « Comment je me sens? ».
- ✓ Profiter des bénéfices de l'observation grâce à l'utilisation du « senti »
- ✓ Développer son intuition

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 375\$/375€. Plusieurs **rabais disponibles**. Informez-vous.

Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** www.ecoutetoncorps.com.

Inscription : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.