



ATELIER ÊTRE BIEN DANS SA PEAU

Épanouissement personnel

Initiation/Découverte

Le 7 février 2015 Paris 20e

Carmen Nunez-Lagos

Guillaume Deneau

Chaque personne se retrouve à un moment de sa vie dans un état de santé physique et/ou mentale fragile.

Dans notre société actuelle, on nous apprend, depuis notre enfance, à contenir nos émotions, à marcher entre les clous et à penser aux autres plutôt qu'à soi.

Et où nous situons-nous par rapport à ça ? quand on ne nous a pas appris simplement à être nous-mêmes.

Cet atelier est une invitation à renouer avec **ce qu'il y a d'essentiel et d'authentique en chacun.**

Il a pour but de vous aider à vous libérer de l'emprise émotionnelle, aiguïser l'écoute de vos ressentis et révéler vos potentiels inexploités.

La première étape vers l'épanouissement personnel est **une meilleure connaissance de soi, ses émotions et ses ressentis.**

C'est à partir de son centre qu'une personne peut se réaliser pleinement et faire des choix en accord avec ses besoins intérieurs.

Pour ce faire, nous vous proposons **des outils pratiques et simples**, que vous pourrez utiliser dans la vie courante. **Des exercices d'éveil corporel, de respiration, d'expression créative et de relaxation**, plein de petits trésors qui vous rendront acteur de votre réalisation personnelle au quotidien.

Vous sortirez de la séance recentré et serein.

Le simple fait de vous sentir « bien », vous montrera qu'il est possible d'avoir une connexion plus authentique avec vous-même et avec les autres.

L'atelier se déroule dans un environnement sécurisant et bienveillant. Vous bénéficiez de l'accompagnement de **deux thérapeutes** à l'écoute, au sein d'un petit groupe de **maximum 8 participants.**

Les Animateurs

Guillaume Deneau

Masseur, thérapeute autodidacte (méthode basée sur le toucher, la respiration et la gestion de la tension musculaire/émotionnelle), coach en développement personnel, coach culinaire et harmonisateur d'espaces.

guiden@live.fr
06 11 83 39 23

Carmen Nunez-Lagos

Masseuse et thérapeute (méthode Réalignement de l'Âme, États-Unis), coach en développement personnel, elle est assidue des pratiques théâtrales basées sur le ressenti du corps et des émotions.

<http://naturempowerment.com>
carmenn@free.fr
06 83 79 26 67

"Être bien dans sa peau Découverte" le premier jalon d'un cycle de 4 ateliers:

Être bien dans sa peau: 7 février 2015

Être avec son ressenti: 20 février 2015

Être avec ses émotions: 7 mars 2015

Être avec son intuition: 21 mars 2015

Atelier spécial couples: le 14 février, à la même adresse.

Tarif - Comment réserver cet atelier?

Prix: 60€ par personne. À régler sur place, chèque ou espèces.

Envoyez un mail en indiquant le nombre de places souhaités et le nom des participants à Carmen: carmenn@free.fr

Quand?

Samedi 7 février 2015

De 10h à 15h.

Pause déjeuner de 13h à 13h45.

Restauration à proximité. Possibilité de pique-niquer sur place.

Où?

7 rue des Haies. 75020 Paris

Métro Avron ou Buzenval

Code d'accès transmis par mail dès votre inscription.

Le Jour J

Venez avec une tenue confortable, de l'eau et de quoi grignoter ou déjeuner. Un carnet de notes pourra vous être utile.