



Stage Bulles de bien-être

Mes petits moi... et Moi

Du vendredi 14 octobre à 9h au samedi 15 octobre 2022 à 17h
à Sucé sur Erdre (44)

*Les petits moi de la personnalité
Libération des petits moi par l'Observation de soi
Regard objectif sur la reconnaissance de nos errances
Oser être vrai*

Martine et Sylvie, thérapeutes et consultantes en développement personnel, auront le plaisir de vous accompagner sur ces deux journées.
Par différentes pratiques et par le dialogue, elles vous offriront une nouvelle perception de la vie, vous permettront d'accéder à une meilleure capacité d'attention et une compréhension de nos errances.

Au programme :

- Pratiques corporelles pour favoriser l'ancrage, stimuler les deux hémisphères cérébraux (danse des quatre directions, danse des derviches tourneurs...)
- Pratiques de la pleine conscience (en intérieur et dans le jardin)
- Approche pédagogique et mise en situation des petits moi (orgueil, colère, paresse...)
- Echanges pour aller vers Soi, oser être soi

Partages dans la bienveillance et la convivialité.
Accueillir ce moment avec simplicité et gratitude.

« Quand l'ego pleure ce qu'il a perdu, la conscience se réjouit de ce qu'elle a trouvé. »

Prévoir une question sur une problématique du moment.

Stage de 2 jours en résidentiel à Sucé sur Erdre.
Groupe de 3 à 6 personnes

Tarif

Stage : 250€
Hébergement : 35€
Repas : 50€

Renseignements et inscriptions

Martine Lussat
06 74 50 71 80
asso.desgestespoursoi@orange.fr
<http://maisonderessourcement44.fr>

Sylvie Tendron Maisonneuve
06 87 10 72 32
contact@sylvie-maisonneuve.fr
<http://sylvie-maisonneuve.fr>