

À la découverte de votre monde intérieur

Devenir conscient de l'impact de vos pensées, émotions et réactions

Retrouver le chef d'orchestre en vous et ainsi permettre aux différents aspects de votre personnalité de s'accorder pour une vie harmonieuse.

S'entraîner à agir depuis son espace intérieur pour accueillir ses émotions avec plus de recul, de calme et de clarté afin d'être en accord avec ses aspirations profondes.

22 et 23 septembre 2018
à Lausanne

Programme

Dans cet atelier, nous vous proposons d'explorer de façon expérientielle, imagée et ludique ce qui influence vos comportements, vos réactions et vos relations.

Qui peut bénéficier de cet atelier

Toute personne désireuse de :

- Explorer son monde intérieur
- Réaliser un projet
- Agir avec plus de conscience,
- Accéder à ses ressources

Dates

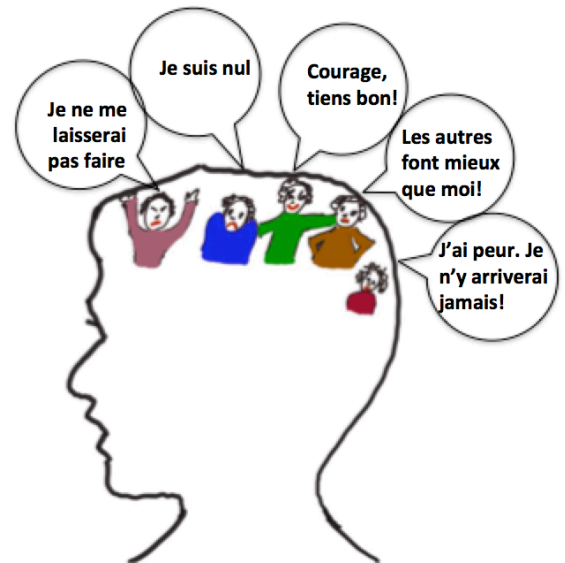
les 22 et 23 septembre 2018

Lieu

Maison de la Femme
Avenue Eglantine 61, 1006 Lausanne

Tarif

CHF 290



Outils et méthodes proposées

IFS – Internal Family Systems
Coaching avec l'équipe intérieure
Méditations
Neurosciences

Formatrices

Isabel d'Arenberg praticienne IFS,
coach professionnel certifié

Denise Arm praticienne IFS, life-coach

Horaires

1er jour: 9h30 - 18h, 2ème jour: 9h00 - 17h

Repas

pique-nique sur place possible

Inscriptions

auprès de Denise Arm : darm@bluewin.ch
+ 41 79 936 30 20

