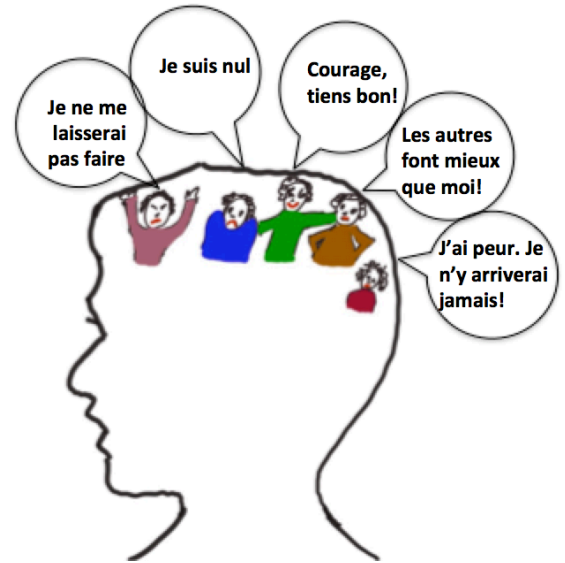


# À la découverte de votre monde intérieur

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.

Apprendre à agir d'un espace en soi où l'on a accès à plus de calme et clarté, pour pouvoir accueillir ses émotions, prendre du recul et mener sa vie en accord avec ses aspirations profondes.



**Quel impact ont vos voix intérieures sur votre bien-être et votre performance?**

**17 - 18 novembre 2018  
à Bevaix**

## 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.

## Outils et méthodes proposées

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

## 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

## Formatrices

**Isabel d'Arenberg** coach certifié, praticienne IFS

**Denise Arm** life-coach, praticienne IFS

## Dates

les 17 - 18 novembre 2018

## Tarif

CHF 290 + CHF 60 pour 2 déjeuners  
Pas de pique-nique sur place

## Lieu

La Rouvraie, 2022 Bevaix

## Inscriptions

auprès de Denise Arm : [darm@bluewin.ch](mailto:darm@bluewin.ch)  
+ 41 79 936 30 20

## Horaires

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

