

SEMINAIRE D'INTRODUCTION A L'IFS (*Internal Family Systems*)

Découvrir la beauté du vivant en soi, par le dialogue avec notre famille intérieure

Animé par **Sandrine Colas** et **Véronique Jaillette**

SAMEDI 15 ET DIMANCHE 16 MAI 2021

OU SAMEDI 3 ET DIMANCHE 4 JUILLET 2021

EN VISIO-CONFERENCE



*Dialoguer avec chacune de nos parts ;
Avec douceur et délicatesse,
découvrir leurs vraies aspirations ;
les accueillir dans leurs doutes et leurs tiraillements ;
les relier à notre source de vie : le "Soi" ou "Self".*

Au cours de moments d'échanges, avec la bienveillance et le support du groupe, nous explorerons notre monde intérieur, à partir de notre espace de calme et de clarté, pour en découvrir la puissance et la beauté.

Notre approche est basée sur le modèle IFS (*Internal Family Systems*) du psychologue américain Richard Schwartz (Docteur en Thérapie Familiale et Conjugale) qui permet d'établir un dialogue entre les différents aspects de nous-mêmes et ce qu'il a nommé le "Self" (ou "Soi"). L'IFS permet un puissant ancrage, par la désactivation des émotions, l'harmonisation et la mobilisation des ressources intérieures.

POUR QUI ? Ce stage s'adresse à toutes celles et ceux qui sont sur un chemin de bienveillance et d'accueil envers eux-mêmes ; qui souhaitent mettre en accord leur vie intérieure, leurs pensées et leurs actes ; qui souhaitent accompagner cette immense transition que vit notre monde en portant des énergies de connexion, de confiance et de créativité.

VOS ACQUIS : Vous repartirez avec une conscience nouvelle de votre monde intérieur et de son fonctionnement. Vous découvrirez des outils pour prendre du recul, accueillir vos différentes parts et apprendrez à reconnaître et développer vos ressources.

QUAND ? Du samedi 15/05 au dimanche 16/05/2021 ou du samedi 3/07 au dimanche 4/07/2021 de 9h30 à 16h30.



PAR QUI ? Le stage est animé par **Véronique Jaillette**, praticienne IFS, formée à la relation d'aide et à l'écoute empathique (CNV = Communication Non Violente),

et par **Sandrine Colas**, praticienne IFS, formée à la CNV et à la désactivation émotionnelle.



TARIFS : 200 € pour les deux jours de séminaire en visio.

MODALITES : Ce stage se déroulera en visio-conférence. Les liens d'accès vous seront envoyés quelques jours avant le début du stage. Nous vous communiquerons également une liste de petit matériel à prévoir.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS :

Contactez Sandrine : energie.ifs@gmail.com

ou Veronique : veronijail5691@gmail.com