

SÉMINAIRE 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 JEUDI 1er ET VENDREDI 2 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 jeudi 1er/07 au vendredi 2/07/2021 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. Mon intention est de transmettre la sérénité et de vous permettre de reconnecter la joie.



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 Véronique : veronijail5691@gmail.com