

# 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**



*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".*

**Nous nous réjouissons de vous rencontrer, pour goûter avec vous à la magie des partages de groupe, des effets « miroir » et des résonances, ... dans la joie du cœur ...**

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.

**PAR QUI ?**



**Véronique Jaillette**, praticienne IFS, formée à la relation d'aide et à l'écoute empathique CNV



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

**TARIFS :** 220 € pour les deux jours de séminaire.

**MODALITES :** Ce stage est proposé soit en visio-conférence soit en présentiel. Les modalités d'accès vous seront envoyées quelques jours avant le début du stage. Nous vous communiquerons également une liste de petit matériel à prévoir.

**RENSEIGNEMENTS, PROCHAINES DATES ET INSCRIPTIONS :**

Contacteur Sandrine : [energie.ifs@gmail.com](mailto:energie.ifs@gmail.com) ou Véronique : [veronijail5691@gmail.com](mailto:veronijail5691@gmail.com)