

# SÉMINAIRES ART DE VIVRE avec L'INTERNAL FAMILY SYSTEMS

## DÉCOUVRIR LA BEAUTÉ DU VIVANT EN SOI PAR LE DIALOGUE AVEC NOTRE FAMILLE INTÉRIEURE

### MODULE 1 DÉCOUVERTE, MODULE 2 APPROFONDISSEMENT, MODULE 3 INTÉGRATION

Animés par **Sandrine Colas** et **Véronique Jaillette**



### EN VISIOCONFÉRENCE

*Découvrir la beauté du vivant en Soi ;  
Avec douceur et délicatesse,  
Par le dialogue avec nos parts intérieures.  
Expérimenter la connexion au Self,  
Et la douceur d'un processus de réconciliation avec Soi-même.*

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 (nos parts) 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 ?** Ces stages s'adressent à toute personne désireuse d'avancer sur un chemin de découvertes et d'expansions intérieures. Le module 1 permet de comprendre les grands principes de l'approche IFS, et de commencer à expérimenter le dialogue avec les parts de Soi. Le module 2 propose un approfondissement et une intégration des expériences vécues.

**VOS ACQUIS :** Vous repartirez avec une conscience nouvelle de votre monde intérieur et de son fonctionnement. Vous découvrirez comment trouver en Soi de l'espace et de la légèreté, comment entrer en amitié avec ses parts et retrouver une Unité intérieure, vous expérimenterez des outils du quotidien pour grandir vers Soi en autonomie.

**DATES ET HORAIRES :** Premier module : vendredi 2 et samedi 3 février, second module : vendredi 15 et samedi 16 mars, et troisième module : vendredi 3 et samedi 4 mai 2024 de 9h30 à 16h30.

#### Véronique Jaillette



Je suis psycho praticienne en systémie familiale intérieure. Depuis 2018, j'exerce en région Parisienne et anime différents stages et ateliers. Depuis mon plus jeune âge, je suis engagée sur un chemin d'ouverture de conscience et de reconnexion à ma véritable nature et j'accompagne les personnes qui le souhaitent sur ce chemin.

**06.76.83.87.58**  
**veronijail5691@gmail.com**

#### Sandrine Colas



Psycho praticienne formée à la CNV, j'accompagne des adultes en individuel et en groupe. J'aspire à transmettre la paix, le calme et la joie intérieure. J'anime également des cercles de paroles auprès de personnes âgées au sein de l'association Au Bout Du Fil.

**06.32.44.42.40**  
**scolas.adv@gmail.com**

**TARIFS :** 250 € pour un module, 480 € pour deux modules consécutifs. 700 € pour les trois modules.

**MODALITES :** Ces stages se dérouleront 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.

**BULLETIN D'INSCRIPTION PAGE SUIVANTE**

## FORMULAIRE D'INSCRIPTION – MODULES 1, 2 et 3 DU STAGE « DÉCOUVERTE DE L'IFS

- Intitulé du stage :** Découvrir la beauté du vivant en soi
- Module 1 :** découverte du dialogue intérieur, sensibilisation, connexion au Self
- Module 2 :** approfondissement. Ciblage d'une ou plusieurs parts
- Module 3 :** intégration. La systémie entre les parts
- Animée par :** Sandrine Colas et Véronique Jaillette, praticiennes IFS
- Dates :** **Module 1 de découverte :** vendredi 2 et samedi 3 février, de 9h30 à 16h30
- Module 2 d'approfondissement :** vendredi 15 et samedi 16 mars, de 9h30 à 16h30
- Module 3 d'intégration :** vendredi 3 et samedi 4 mai, de 9h30 à 16h30
- Nombre de jours :** 2 **Nombre d'heures :** 13 pour un module
- Déroulement du stage :** Module 1, Module 2 et Module 3 par visioconférence
- Tarifs :**
- |                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| <b>Un seul module</b>           | : 250€  |
| <b>Deux modules consécutifs</b> | : 480 € |
| <b>Trois modules</b>            | : 700 € |
- Prérequis :** Pour le Module 2, il est demandé d'avoir suivi un Module 1 de découverte ou d'avoir déjà une expérience significative de la connexion à ses parts et pour le Module 3, il est demandé d'avoir suivi les deux premiers modules.

---

### DEMANDEUR :

M.  Mme Prénom : ..... Nom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. mobile : ..... Mail : .....

### JE M'INSCRIS POUR LE MODULE (à préciser) OU POUR LE CURSUS DE 2 MODULES (à préciser) :

Mod. 1 – 2 et 3 février  Mod 2 – 15 et 16 mars  Mod. 3 – 3 et 4 mai

Coursus complet

J'ai déjà participé aux Modules 1 et 2 (préciser les dates : .....).

Je paye 230 € pour le Module 3

### MODALITES DE REGLEMENT :

Merci de retourner ce bulletin d'inscription accompagné de deux chèques (arrhes 100 € et solde) valant réservation, daté et signé à l'ordre de Véronique Jaillette, 21D Chemin des Boeufs, 91300 Massy ou à Sandrine Colas, 214 allée des primevères, 33127 St Jean D'Ilac.

Je souhaite régler par virement, merci de m'envoyer le RIB.

**En cas de désistement, nous contacter.**

**Date :**

**Signature :**