

Atelier en ligne

SAVOIR ECOUTER QUAND LE CORPS PARLE

**Comprendre et soulager nos
plaintes somatiques par l'IFS**



En utilisant l'IFS, une modalité de psychothérapie sûre et douce dont l'efficacité a été démontrée pour atténuer et même guérir certains troubles psychosomatiques, les participants apprendront que leurs symptômes physiques sont porteurs de messages que l'on doit écouter plutôt que de taire pour notre guérison.

Dans cet atelier pratique guidé par une thérapeute IFS certifiée, nous irons chacun à la rencontre intérieure de nos parts en souffrance physique, avec empathie et curiosité, afin d'initier un changement de relation à elles.

- ✓ Un atelier tout public de 3 séances (en visioconférence) pour apprendre à changer notre relation à nos douleurs physiques.
- ✓ Présenté par Aude CASTAGNA, psychopraticienne en IFS certifiée. Niveaux 1-3 et par Delphine de Framond psychopraticienne IFS niveaux 1-3. En français ou en anglais selon les participants .
- ✓ Dates proposées : 3 lundis soir de 19h30 à 21h30 : les 6, 20 et 27 mai 2024

Tarif : 120€ par personne pour un atelier de 3 semaines.

Modalités d'inscription

Contactez Aude CASTAGNA: odetherapy@gmail.com
Si l'atelier vous intéresse mais que les dates prévues ne conviennent pas, prière de me le signaler.

