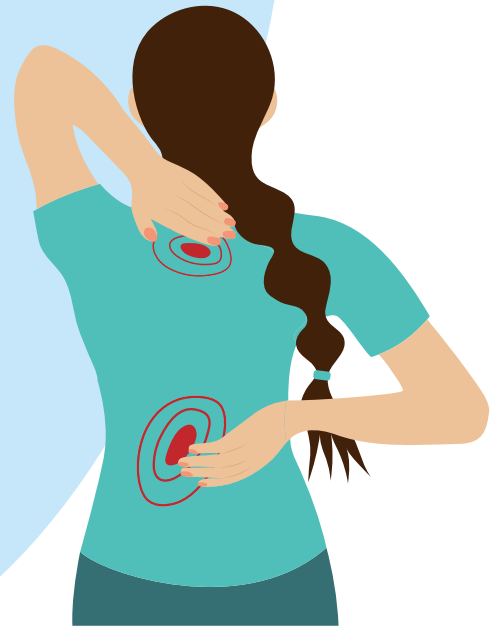


Atelier en ligne

# 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 En français ou en anglais selon les participants.



Dates proposées : 3 jeudis soir de 19h30 à 21h30 : les 5, 12 et 19 mars 2026

**Tarif : 140€ par personne pour 3 ateliers de 2 heures**

## **Modalités d'inscription**

Contactez Aude Castagna : [odetherapy@gmail.com](mailto:odetherapy@gmail.com)

Bulletin d'inscription en ligne : [www.audecastagna-ifs.com/atelier](http://www.audecastagna-ifs.com/atelier)

Si l'atelier vous intéresse mais que les dates prévues ne conviennent pas, prière de me le signaler.



Aude Castagna  
EMPOWERING PSYCHOTHERAPY