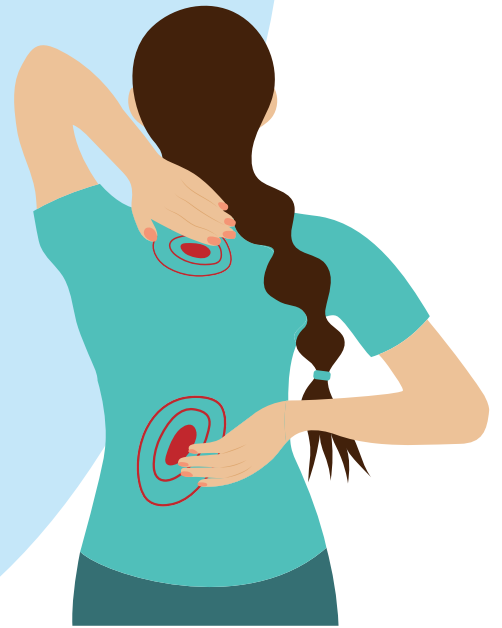


Atelier en ligne

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 12, 19 et 26 novembre 2026

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

Modalités d'inscription

Contactez Aude Castagna : odetherapy@gmail.com

Bulletin d'inscription en ligne : www.audecastagna-ifs.com/atelier

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

