De Lien en Lien
0678850703
e.bouvet@delienenlien.com
www.delienenlien.com

Programmes des ateliers Communication Bienveillante et intégration corporelle Particuliers

Ateliers co animés par Emmanuelle BOUVET (formatrice) et Isabelle VERCHERAT (thérapeute psychocorporelle)

Vous aimeriez vous offrir un espace de ressourcement pour prendre soin de vous

Vous aimeriez développer une plus grande conscience corporelle et Présence à vous même

Vous aimeriez apprendre à sentir davantage ce qui se passe dans votre corps et développer votre ressenti corporel

Vous aimeriez oser davantage d'expression de ce que vous êtes, de ce qui vous anime pour déployer vos ailes et libérer votre créativité…

Vous vous êtes dit : "ça y est … je sens… c'est le moment… »

Objectifs des ateliers :

- Développer la Présence à soi et l'attention à ses ressentis corporels
- Intégrer les notions de besoins et sentiments de manière corporelle
- Apprendre à écouter ses besoins à partir des perceptions sensorielles
- Apprendre à sentir ses limites pour les poser de manière claire
- Apprendre à laisser s'exprimer ce qui est là dans l'instant
- Pratiquer la bienveillance envers soi-même de manière corporelle et intégrative
- Développer se créativité

Démarche pédagogique :

- Exercices de prise de conscience corporelle
- Partage d'expériences
- Intégration de la démarche par des exercices pratiques, un travail d'élaboration et un retour sur soi

"Ces ateliers peuvent vous aider et vous accompagner dans votre démarche"

Contenu Communication Bienveillante et Intégration corporelle

« De La rencontre de mes besoins à l'expression de ma créativité »

Approche issue de la CNV

et de l'approche de la psychologie biodynamique

(Approche psychocorporelle)

Module 1 : Soigner mon intention dans la relation

Module 2 : A la rencontre de mes croyances limitantes ou soutenantes

Module 3 : M'accueillir de manière inconditionnelle... chemin d'acceptation

Module 4 : Accueillir mon identité propre... ma couleur...mon élan

Module 5 : Oser m'affirmer... trouver ma juste place

Module 6 : Apprendre à dire non, oser me dire oui

Module 7 : Cultiver la bienveillance envers moi même

Module 8 : Déployer ma créativité pour laisser mon empreinte

Rythme des modules :

8 modules de 2h30 1x/mois pendant 8 mois

Tarifs :

416€TTC/personne

Pour plus de renseignements, je vous invite à me contacter.

De Lien en Lien Emmanuelle BOUVET
Graines de SOL – Coopérative d'activités – 64, rue Roger Salengro – 69310 Pierre Bénite
SCIC ARL à capital variable – APE 7022 Z – Siret 509 249 017 00021 – RCS Lyon B 509 249 017 – TVA intracom. FR70 509 249 017