

Répondez à vos besoins et atteignez vos objectifs

QUOI ?

- ✓ Des **exercices et ateliers variés** en groupe,
- ✓ Un **accompagnement sur mesure**, avec adaptation au besoin de chacun,
- ✓ Une **continuité** entre chaque couleur pour un véritable cheminement personnel,
- ✓ Des repères précieux pour **vous connaître et répondre à vos besoins**,
- ✓ Des compétences clés pour mieux **communiquer** avec votre entourage,
- ✓ La possibilité de **reproduire les exercices**, en autonomie, grâce au livret « *Je réalise mes buts* ».

DUREE

3 week-ends, soit 6 jours, 9h-17h30
45h de formation

*Possibilité de ne faire que le ou les premier(s) stage(s).

TARIF

600€, soit 100€ par jour

FORMATION COMPLETE

Du 7 au 12 août 2021

FORMATION PAR STAGES

2-3 octobre 2021

6-7 novembre 2021

4-5 décembre 2021

En suivant la symbolique des couleurs de l'Arc-en-Ciel (une couleur symbolise un besoin), nous vous accompagnons vers la **concrétisation de l'un de vos buts**.

En vivant des exercices et ateliers variés, vous traversez pas à pas vos besoins et blocages en lien avec votre but.

Cette formation vous permettra d'acquérir des repères et compétences clés pour vous connaître et mieux communiquer avec votre entourage, dans votre vie personnelle et/ou professionnelle.

Un livret « *Je réalise mes buts* » est également disponible, en plus du stage ou indépendamment, pour vous permettre de **reproduire indéfiniment les exercices afin de répondre à vos buts en toute autonomie**.



1er stage

Écarlate : Je pose mon intention.

Rouge : Je dépasse mes peurs et prends soin de mon enfant intérieur.

Orange : J'intègre ma colère et me connecte à mon enfant intérieur libre

Jaune : Je découvre et transforme mes croyances limitantes.

2ème stage (prérequis S1)

Citron : Je découvre et transforme mes saboteurs ; je passe à l'action.

Vert : J'explore mes ressources et tends vers l'amour inconditionnel.

Turquoise : Je communique avec bienveillance et responsabilité.

Cyan : Je m'exprime avec créativité.

3ème stage (prérequis S1 et S2)

Indigo : J'affirme mon intentionnalité et me connecte à mon intuition.

Bleu : J'équilibre mes principes féminin et masculin.

Violet : Je me connecte à ce qui m'est essentiel en ce moment.

Magenta : Je mets en cohérence mon but et mon Être ; je fais un bilan.

Par Lucile Bourdin, psychologue clinicienne, et Marie Renazé, thérapeute psycho-corporelle.