

Apprendre à être bien avec la méthode « écoute ton corps »...

Soin Psychothérapie

POURQUOI ?

- ✓ Pour améliorer votre relation à vous même , aux autres et à la vie.
- ✓ Pour grandir en autonomie, liberté, responsabilité et sérénité.
- ✓ Pour apprendre à gérer vos émotions et à vous détendre.

DUREE

60 min.

Hors cure, nous conseillons plusieurs séances.

TARIF

70 € TTC de l'heure

*Repas et hébergement à proximité
Contactez-nous pour en savoir plus.*

La méthode « Écoute ton corps » existe au Québec depuis 35 ans et en France depuis 25 ans. Elle a aidé des milliers de personnes à devenir d'avantage elles mêmes et plus heureuses. Sylvie Bourdin a suivi le cursus complet de consultante et utilise les principes d 'Écoute ton corps depuis 20 ans en tant que thérapeute accompagnant les cures de bien être à la chrysalide.



Programme

Lors des entretiens de relation d'aide, il vous est proposé d' apprendre à mieux vous connaître et à améliorer votre confiance en vous en travaillant sur :

- vos peurs et vos croyances limitantes.
- vos émotions et leur impact sur votre corps.
- La guérison de vos blessures.

Pour améliorer votre relation aux autres vous travaillerez sur :

- Les notions de culpabilité et de responsabilité.
- L'engagement et le désengagement.
- L'autonomie affective.
- La bonne communication en toute situation.

Vous travaillerez enfin sur les notions d'idéal et sur le sens de votre vie ainsi que sur vos projets et objectifs.



Lise Bourbeau est la fondatrice du centre de relation d'aide et développement personnel **Écoute Ton Corps**. Depuis 1982, La méthode « **Écoute Ton Corps** » enseigne à mieux se connaître et surtout à s'aimer en s'acceptant tel que l'on est.
Site : <http://ecoutetoncorps.com/fr/>.

infos

Sylvie BOURDIN est art-thérapeute (Artec), danse-thérapeute (école d'expression sensitive), formée à la relation d'aide (école Écoute ton corps de Lise Bourbeau).