

## Un espace pour co-évoluer et retrouver liberté, joie et confiance ...



Un espace et un temps pour s'autoriser à être,  
tout simplement ...

Cet atelier se vit comme un chemin, un chemin pour revenir à soi, à ses  
essentiels, s'accueillir tel que l'on est, sans jugement.

C'est aussi apprendre à surfer sur les vagues émotionnelles, prendre le mouvement au lieu de lutter contre ses  
émotions...

C'est encore conscientiser ses mécanismes pour les dénouer et trouver de nouvelles ouvertures, évoluer  
autrement.

Et finalement, c'est faire la paix avec soi et son histoire, tout en douceur et en clarté.

Ces soirées permettent d'explorer et expérimenter une multitude d'outils, afin de se retrouver pleinement soi-  
même, de réactiver ses plus grands potentiels et de sentir plus léger et bien plus heureux.

Tous les outils du **bien-être**, de la **communication équilibrée**, de la **pleine conscience**, de la **création  
quantique**, de l'**effet miroir**... sont expliqués et pratiqués à bon escient, en fonction de chaque soirée.

Bienveillance, non-jugement et enthousiasme sont des valeurs essentielles à mes yeux pour vous soutenir sur  
ce chemin.

Cet atelier est ouvert à toutes et à tous, anciens participants de mes ateliers et nouveaux, **l'important c'est  
l'envie de partager, se soutenir et permettre à chacun d'évoluer vers son mieux.**



Mardi de 20h à 22h  
17 septembre 2019  
1er octobre 2019  
19 novembre 2019  
21 janvier 2020  
10 mars 2020  
31 mars 2020  
14 avril 2020  
26 mai 2020

### Cycle Oser Être

Conscience et Inconscience

La loi du temps pour se libérer du poids du temps

Le plan vibratoire pour une meilleure communication

Réguler son énergie, l'équilibrer

Vivre en étant Avec : une vraie voie de bien-être !

Revenir au Centre de Soi : la clé !

Oser lâcher prise pour oser l'inconnu, même si...

L'Action pour nourrir l'Être