

Des mots pour soi

3, 4, 5 novembre

13h-18h30 | 9h - 17h30 | 9h - 16h30

à Beaufort sur Gervanne (26)

Envie de travailler sur vous-même et de donner vie à une intention ou à une ambition ?

Venez vous plonger dans trois jours d'émersion, d'activation et d'intégration pour donner forme à vos envies et un élan à vos projets.

Dans un cocon chaleureux et bienveillant, vous expérimenterez l'émergence de nouvelles idées, ferez évoluer vos attitudes face à vous-même grâce à un processus mêlant l'écriture et la neuro intégration, le mouvement et la relaxation.

En partant d'un rêve, d'un besoin ou d'une envie, vous passerez trois jours dynamisants et revigorants, pleinement consacré à vous-même.

Animé par
Giulia Carlone

Praticienne en Psychoéducation et Neurointégration
Méthode Warnke ; Facilitatrice + Heart Math ; Animatrice de Yoga du Rire ;
Formée à la CNV (Communication Non Violente).

et

Stéphanie Quérité

Sophrologue et Animatrice d'atelier d'écriture

Tarif : 150 euros pour le stage (les repas du midi sont inclus)

Possibilité d'hébergement : nous contacter

Inscription avant le 10 Octobre

*S'accorder un temps,
s'accorder à son temps,
aller à la rencontre de soi,
entrer dans la matière,
et se tourner vers le positif*

*Permettre l'équilibre corps-mental,
faire une expérience d'ouverture
nourrie par la force d'évocation du groupe*

*Et puis,
mettre des mots sur,
l'écriture permettant l'émergence,
l'écriture permettant au psychisme de s'exprimer.
S'exprimer pour s'exister.*

Contacts :

Giulia Carlone

giulia.carlone@gmail.com / 07.83.88.63.64

www.cestunapprentissage.com

Stéphanie Quérité

queritestephanie@gmail.com /

06.50.80.15.52

[http://queritestephanie.wixsite.com/](http://queritestephanie.wixsite.com/dusouffleauxmots)

dusouffleauxmots