



## Retrouver sa liberté

### Ce que l'atelier vous apporte

*Apprendre comment devenir une personne libre malgré les contraintes de sa vie.*

Vous sentez-vous libre? Parvenez-vous à vous libérer de vos contraintes aisément et sans culpabilité? Croyez-vous qu'une personne ne peut être libre que lorsqu'elle vit seule?

*Cet atelier vous aidera à devenir conscient de votre degré de liberté dans tous les domaines de votre vie et à voir ce qui vous empêche d'être aussi libre que vous le désirez dans le moment.*

### Les bénéfices concrets pour vous

Apprendre à se sentir libre même si vous vivez des contraintes.

### Contenu

- Faire la différence entre être libre, être libéré, et exercer son libre arbitre
- Mesurer son degré de liberté dans différents domaines
- Devenir conscient des blocages à sa liberté
- Le passage de la dépendance du bébé à la liberté de l'adulte
- Des moyens concrets pour retrouver cette liberté naturelle.

*En complément des apports théoriques et didactiques, des exercices pratiques permettent de devenir conscient de son degré de liberté et de ce qui la bloque pour savoir comment la retrouver.*

### Profil du participant

Toute personne qui se sent « enfermée » par les contraintes de sa vie et par les autres, et qui n'arrive pas à aller de l'avant.

### Objectifs

- ✓ Être capable de se positionner en adulte libre, mais responsable
- ✓ Développer son autonomie en retrouvant sa liberté.

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 325\$/325€. Plusieurs **rabais disponibles**. Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada