

## Écoute ton âme

### Ce que l'atelier vous apporte

*Partir à la découverte de son univers intérieur (Guidé par Manon Pelletier)*

Par le biais de différents exercices, détente dirigée et méditations, vous pourrez explorer les domaines de l'âme et de l'esprit sans toutefois décrocher de la réalité.

### Les bénéfices concrets pour vous

La connaissance de soi permet de mieux comprendre ses comportements, ses attitudes et ses choix. Connaître ses besoins réels et l'une de ses raisons d'être favorise l'affirmation de soi dans le respect d'autrui.

### Contenu

- Les besoins réels de son âme afin de vivre de façon plus consciente
- Le monde de l'âme et de l'esprit
- Une régression de groupe pour découvrir sa raison d'être
- Un grand exercice de réconciliation
- La méditation, l'intuition et différents sujets en lien avec le monde de l'âme.

*En complément de quelques apports théoriques, vous expérimentez tout au long de l'atelier plusieurs exercices, détente dirigée et méditations qui vous amènent à la rencontre de vous-même et de votre âme.*

### Profil du participant

Toute personne qui veut aller à la rencontre de son âme pour connaître ses besoins réels et sa raison d'être.

### Objectifs

- ✓ Connaître ses besoins réels
- ✓ Connaître l'une de ses raisons d'être
- ✓ Vivre concrètement les bienfaits de la réconciliation.

**Durée** : 2 jours ½, **vendredi de 19h à 21h30, samedi de 9h à 18h30 et dimanche de 9h à 17h30**

**Prix** : 375\$/375€

**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.