

Les relations insatisfaisantes sont sources de stress, de contrariété, de lassitude, de fatigue. Les émotions nous submergent et nous nous débattons entre les jugements, la culpabilité et la colère. Le mental, sous l'emprise de l'ego, devient confus : Il est alors difficile de poser des limites, de poser des choix clairs et sereins dans le respect de soi et des autres.

Mais le corps sait toujours ce qui nous convient : apprenons à l'écouter.

S'affranchir de l'ego & **Changer ses relations**

**O
B
J
E
C
T
I
F
S**

- Apprendre à créer des relations harmonieuses
- Se respecter et respecter l'autre
- Rester centré, même dans les situations difficiles
- Repérer et se libérer des causes de crispation et de stress
- Comprendre son propre fonctionnement, décoder ce qui se passe dans une relation
- Apprendre à se positionner, désamorcer les conflits
- Se libérer des schémas répétitifs et des relations toxiques



Dans de nombreuses situations, l'attitude physique et la qualité des gestes sont beaucoup plus parlantes que de longs discours et nous apprennent beaucoup sur nous-mêmes

**C
O
N
T
E
N
U**

- Bases théoriques pour décoder une relation
- Mise en situation pratique : prendre conscience de ses attitudes mentales à partir des attitudes physiques dans la relation à l'autre
- Exercices corporels pour développer la conscience de ce qui se passe en soi
- Exercices de respiration et de méditation pour apprendre à se centrer et à s'observer

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Courriel :

Tél. :

Je m'inscris au séminaire «S'affranchir de l'ego et changer ses relations »
du/...../20.....

Je joins à cette inscription un chèque d'arrhes de 110 €, à l'ordre de « Le Corps Conscient ». J'ai bien noté que ce chèque ne me sera pas rendu en cas de désistement moins de 15 jours avant le stage.

Signature :

S'affranchir de l'ego & Changer ses relations

Séminaire organisé sur 2 jours

Formateur : Bruno Blas

Tarif : 200 €

Lieu : 2194, route de la Gare
Mignaloux-Beauvoir

Prochain séminaire :

Formation à la Conscience du corps

1. S'affranchir de l'ego et changer ses relations
2. Comprendre le sens des crises de sa vie
3. Co-crée sa vie en conscience



LE CORPS CONSCIENT

2194, route de la Gare
86550 Mignaloux-Beauvoir
Tél. : 06.21.78.03.01.

contact@lecorpsconscient.com
<http://lecorpsconscient.com>

RCS de Poitiers n° 499 762 326 – Code NAF 9604



LE CORPS CONSCIENT

Formation à la Conscience du corps (1/3)

S'affranchir de l'ego & Changer ses relations

Etablir un autre rapport au corps
pour une relation plus
harmonieuse
avec vous-même,
avec les autres,
avec la vie

