

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 l'échange avec 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 80 €, 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  
Thérapeute énergéticien et en  
Accompagnement Holistique  
Enseignant de Qi Gong, Reiki, arts  
martiaux

Tarif : 200 €

Lieu : 76, bd des Rocs  
86000 Poitiers

### Prochains séminaires

- 
- 



**LE CORPS CONSCIENT**

76, bd des Rocs  
86000 Poitiers

Tél. : 06.21.78.03.01.

[contact@lecorpsconscient.com](mailto:contact@lecorpsconscient.com)  
<http://lecorpsconscient.com>



**LE CORPS CONSCIENT**

## **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



Séminaire de développement personnel