

## « A la découverte de soi »

Vous entendez, lisez beaucoup de choses sur le **développement personnel**, sur le fait que c'est une bonne chose de se connaître, mais qu'est-ce que tout cela veut dire exactement ?

C'est un peu à la mode en ce moment, toute la **philosophie du bien-être**, et c'est tant mieux, mais pas facile de s'y retrouver dans ce flux d'informations et d'y trouver ce qui nous convient.

A travers cette journée, j'ai choisi de vous apporter un résumé de ce qu'on apprend en **PNL (Programmation Neurolinguistique)**, en **méditation Pleine Conscience**, et l'**école d'Ecoute ton Corps de Lise BOURBEAU**.

L'objectif de cette journée est que vous compreniez un peu la structure inconsciente que vous avez (on est tous uniques), ce qui induit votre perception de la réalité et par le fait vos réactions.

Une journée telle que celle-ci vous permettra **d'ouvrir votre vision sur vous**, d'apprendre sur vos mécanismes inconscients, de les mettre en lumière, afin que par la suite vous puissiez les modifier si vous le souhaitez.

*La journée sera rythmée par des temps d'apprentissages et d'intégration (méditation, hypnose, cohérence cardiaque...)*

Les différents outils que vous apprendrez au cours de cette journée seront de précieux alliés pour la suite et bien au-delà de cette journée

Pour être moi-même « tomber » dans le bien-être il y a plus de 4 ans, j'ai appris et été formée à de nombreuses techniques d'accompagnement. J'ai également formé de nouveaux praticiens en hypnose pendant plus de deux ans.

C'est grâce à cette expérience que j'ai construit cette journée (et bien d'autres arrivent), car j'ai pu constater à quel point c'était effectivement important de connaître ses failles, ses zones d'ombres pour mieux « réagir » et « interagir » avec les autres.

Connaître ses ombres est à mon sens tout autant important que de connaître sa valeur, ses capacités.

Le bénéfice de cette journée sera aussi sur la **gestion de votre stress**, car dans le même temps, vous comprendrez aussi vos mécanismes qui engendrent le stress.

**« Lorsqu'on ne sait pas on subit, lorsqu'on sait on peut agir »**

