

# « En Route vers Soi »

## Cycle de 3 week-end de développement personnel

Envie d'avancer dans votre vie ?

Envie de vous libérer de comportements qui ont fait leur temps mais vous perturbent encore ?

Envie de faire la paix avec vous-même et d'être en phase avec ce qui est le plus important pour vous aujourd'hui ?

### 3 week-end vous sont proposés \*

24 et 25 Novembre 2018 : **Se retrouver, ralentir et être à l'écoute de ses émotions**

16 et 17 mars 2019 : **Se déconditionner, l'art du lâcher prise**

29 et 30 juin 2019 : **Se reconnecter et prendre de soi, s'aimer tout simplement**

du samedi 10h00 au dimanche 17h30

\* Chacun des stages peut être suivi indépendamment des autres

#### Objectifs

Au fil de ce cycle, à mi-chemin entre la formation et les ateliers bien-être, vous pourrez :

- Comprendre ce qui vous empêche d'être à l'écoute de vos ressentis et trouver les solutions qui s'offrent à vous

- Découvrir, pratiquer et explorer différentes pratiques de développement personnel par le biais de la sophrologie, de la relaxation, de l'hypnose et d'exercices pratiques que vous pourrez ensuite intégrer dans votre quotidien.

#### Tarifs

240 € /personne/par week-end

Ce tarif comprend le stage, l'hébergement, les repas, les collations, les supports de travail (possibilité de régler en plusieurs fois)

#### Modalités d'inscription

Le nombre de places étant limité, une pré-inscription est possible par mail auprès de Brigitte ROSSI - [relaxlib@gmail.com](mailto:relaxlib@gmail.com) ou Isabelle GREMILLET POUSSOT [lavi.toutsimplement@orange.fr](mailto:lavi.toutsimplement@orange.fr)

Votre inscription sera validée à réception du règlement accompagné du bulletin d'inscription avant le 12/11/2018

#### Lieu - Gîte des MIOS - La Bresse 88250

Dans un cadre ressourçant, vous profiterez de la beauté et du calme des paysages.

#### Ateliers animés par

Brigitte ROSSI Relaxologue - Praticienne en Bien Etre - Formatrice en gestion du stress - 06 84 56 46 11

Isabelle GREMILLET POUSSOT Sophrologue - Praticienne en thérapies douces - 06.47.24.20.99

«En faisant scintiller notre Lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.»

Nelson Mandela

Ne pas jeter sur la voie publique

