



# *STAGE : « Ma vie me convient-elle ? »*

## *Redonnez vie à votre être intérieur :*



**08/03/2015 à 09:00** 🕒 Durée : 8 heures 💰 65€



8 avenue de Magudas (Maison Chinoise) • **MERIGNAC** (33700)

Ce stage est destiné à aider les personnes en quête d'une vie épanouissante et consciente. Il est animé par Frédéric TRANCHANT & Sylvette QUERION.

Notre vie est pleine d'émotions, agréables ou pas agréables. Nous nous en satisfaisons ou pas. **Quelle prise avons-nous sur les événements** : perte d'emploi, crise financière, séparations, décès, catastrophes naturelles, conflits ? Et **comment les vivre sans en être affecté** ?

**Le but de ce stage est d'aider les participants à :**

- Comprendre comment **mettre de la joie dans notre vie**,
- Acquérir une plus grande conscience de ce que nous sommes,
- Apprendre à **écouter nos pensées et nos émotions**,
- Observer leurs racines dans de **vieilles blessures inconscientes**,
- **Harmoniser** notre voix intérieure,
- Donner place à l'expression de **notre Véritable Nature**.

Grâce à cela, chaque participant pourra acquérir plus de joie, de sérénité et de force. Le stage sera adapté aux personnes présentes et se nourrira des points suivants :

### **COMPRENDRE :**

- **Le sens de nos difficultés**, le rôle des émotions et de la pensée,
- Comment **nos pensées influent directement sur ce que nous vivons**,
- La reconnexion à l'être intérieur,
- L'importance **de redonner leur place à valeurs profondes**,
- **Équilibrer le féminin et le masculin** en chacun de nous, homme ou femme,
- Comment participer au renouveau de soi et **contribuer à « guérir le Monde »**,
- Réponses aux questions personnelles des participants.

### **EXPERIEMENTER :**

- L'attention à notre ressenti : (re)**vivre sensoriellement**,
- Pratiques de **visualisations**,
- **Renforcer l'être intérieur**, et ses liens avec la Nature,
- Jeux de rôles et souvent drôles pour **vivre l'expérience**.

infos@frederictranchant.fr • 06.72.72.66.61  
WWW.FREDERICTRANCHANT.FR • Rubrique : **AGENDA**