



Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir, et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns.

*Je vous souhaite d'aimer ce qu'il faut aimer,
et d'oublier ce qu'il faut oublier.*

Je vous souhaite des passions.

Je vous souhaite des silences.

*Je vous souhaite des chants d'oiseaux
au réveil
et des rires d'enfants.*

*Je vous souhaite de résister à
l'enlissement,
à l'indifférence,
aux vertus négatives de notre époque.*

Je vous souhaite surtout d'être vous.

Jacques BREL

Bruno BERNARD

Accompagnateur en bien-être, praticien en Rebirth, formé par « Ressources » sur Lyon. A exercé le métier de comédien, d'animateur et d'éducateur sportif. Il s'est formé au développement personnel et aux techniques de guérison énergétique depuis une quinzaine d'années. Il est marié et père de trois enfants. Actuellement, il exerce le métier de formateur en communication, en développement personnel et d'accompagnateur en bien être.

Sa raison d'être :

« Mettre au service des autres mon enthousiasme, ma créativité et ma présence attentive en animant des stages, des ateliers, des conférences et des séances individuelles afin de favoriser l'harmonie dans le monde. »



Renseignements :

06.85.42.59.26 (Bruno BERNARD)
06.64.52.72.23 (Sabine LANGLOIS)
www.soin-de-soi.fr
contact@soin-de-soi.fr



OSER ÊTRE SOI

avec la respiration
consciente

DIJON
4 et 5 AVRIL 2009



RETROUVER SA RAISON D'ÊTRE

Oser être soi, c'est décider de prendre un chemin vers la réalisation de soi même.

Ce courage, cette audace de choisir de devenir vraiment qui l'on est engage tout notre être.

L'objet de ce stage est de passer du désir à la réalisation.

Tel un guerrier pacifique, vous prenez avec enthousiasme, la décision de renaître à vous même et de vivre en pleine conscience et avec créativité l'instant présent.

Cet atelier vous invite à contacter vos motivations profondes, votre raison d'être au monde pour véritablement vous retrouver.

Durant ce séminaire vous choisirez l'audace d'agir pour développer l'estime de vous même et ainsi prendre nouvel élan dans votre vie personnelle et professionnelle.

Comment ?

En levant les obstacles à la réalisation : peur du ridicule, peur du manque, peur de l'échec, peur des autres...

Nous le ferons en prenant un temps pour s'explorer, échanger et partager, respirer et être soutenu par les autres, se prendre en main, grandir.



Ce séminaire propose

- Des exercices et des jeux développant votre estime de vous
- Des temps de partage et d'échanges verbaux
- Deux séances de respiration consciente (rebirth)
- Des exercices relationnels
- Un travail d'écriture sur la raison d'être

Il vous permettra

- De développer votre estime de vous
- D'identifier ce que vous avez vraiment envie de vivre
- De lever les obstacles et les freins à la réalisation de vos désirs
- D'acquérir les moyens réels à mettre en place pour y parvenir

Le rebirth ou respiration consciente

C'est une technique de souffle qui nous aide à réapprovisionner et à rouvrir notre respiration, à libérer la peur contenue dans nos cellules, à retrouver notre pleine vitalité et à porter un nouveau regard sur la vie. Les séances de respiration en groupe sont encadrées par un animateur et des assistants ayant tous suivis une formation professionnelle de praticiens en Rebirth agréée par ARTI (Association of Rebirthers et Trainers International) et l'AFR (Association Française des Rebirtheurs).

Lieu du séminaire :

FLEUR de LOTUS

18, rue La Fayette 21000 DIJON

Suite à votre inscription nous vous ferons parvenir un plan d'accès au lieu de stage. Pour l'hébergement, nous contacter pour une solution adaptée à vos moyens .

Horaires:

Samedi 04 avril 2009 de 9h00 à 19h00

Dimanche 05 avril 2009 de 9h00 à 18h00

✂.....

Bulletin d'inscription

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel(s) :

Courriel :

Je m'inscris au séminaire « Oser Être Soi »

<input type="checkbox"/>	Au prix de	130 €
<input type="checkbox"/>	Je suis étudiant ,chômeur, mbre Fleur de Lotus	110 €
<input type="checkbox"/>	Je souhaite bénéficier d'un tarif couple	210 €

Possibilité de règlement en plusieurs fois : nous contacter
Je verse pour mon inscription un chèque d'arrhes de 30 %
(non remboursable 3 semaines avant le début du séminaire,
sauf cas de force majeure) à l'ordre de « Bruno BERNARD »

A renvoyer à
Bruno BERNARD
7 , chemin de la pâture
25320 BOUSSIERES

