



de La PEUR à L'AMOUR



Un chemin vers le pardon total



CONFERENCE

SAMEDI 7 FEVRIER 2009 à 20H00

à PORT SUR SAÔNE

au gymnase (prendre direction « SAONEXPO »)

par **Bruno BERNARD** Accompagnateur en bien-être
qui animera également un

ATELIER

DIMANCHE 15 FEVRIER 2009

De 9h00 à 18h00 également à PORT sur SAÔNE

Participation aux frais :

Conférence: 2 euros **Atelier:** 55 euros, 45 euros

Contact et renseignements :

Bruno BERNARD 06.85.42.59.26



Soin de Sol

IPNS- NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE



Soin de Sol

DE LA PEUR A L'AMOUR

Un chemin vers le Pardon total

Etre en harmonie avec soi et le monde c'est vivre dans un sentiment d'amour, de gratitude avec les autres et le vivant en général.

Mais souvent nous vivons avec nos peurs : peur de prendre des risques, peur du jugement des autres, peur de mourir, peur de vivre...Il est pourtant possible de se reconnecter totalement à L'Amour, l'amour de nous même tel que nous sommes et donc des autres et ceci par la voie du pardon total.

○ Comment ?

Cet atelier vous propose d'expérimenter

⊙ **La respiration consciente (« rebirth ») :**

Le rebirth est un processus de respiration doux et puissant qui renouvelle et rajeunit le corps, l'esprit et le mental. Il clarifie l'énergie et les pensées négatives inscrites dans les cellules du corps et dans le mental, nous connectant à notre être profond. Il nous permet ainsi de nous ouvrir à expérimenter et à créer des niveaux de plus en plus élevés de clarté, de paix, de santé, de joie et d'abondance.

⊙ **Des temps de partage et d'échanges verbaux**

⊙ **Des jeux et exercices** pour développer **votre capacité à pardonner**

○ Aspects pratiques

⊙ **Lieu de l'atelier** : Auberge de Jeunesse (vers le gymnase)
70 PORT SUR SAÔNE

⊙ **Durée** : de 9h00 à 17h30 ⊙ **Repas tiré du sac**

⊙ **Prévoir** un duvet et un petit matelas type yoga

✂ -----

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

NUMÉRO DE TÉLÉPHONE :

E-MAIL :

Je m'inscris à, l'atelier "oser être soi" au prix de

55 € par personne

45 € demandeur d'emploi, étudiant,
adhérent « les voies de l'éveil »

80 € par couple

Coupon réponse et règlement* à retourner à :

Bruno BERNARD
7 chemin de la Pâtur
25620 BOUSSIERES

Tel : 06 85 42 59 26
site : soin-de-soi.fr



* Règlement encaissé une fois l'atelier effectué.