

## *Développez vos ressources par le jeu et la gestalt*

***Ici, l'improvisation est un outil thérapeutique mis au service de votre mieux-être, de votre envie de changer ce qui aujourd'hui ne vous convient plus. Ma façon de l'utiliser ainsi est unique et puissante ( Voir les témoignages authentiques sur l'onglet du site ).***



## **Nouveau : " Comment sortir de l'auto-sabotage "**



Bonjour les exploratrices-eurs de la vie intérieure ! Je vous retrouve avec joie dès ce mois d'Octobre avec déjà une belle nouveauté dans le programme :

**Nouveau stage : "Comment sortir de l'auto-sabotage "** qui vous aidera à :

- Identifier quels rôles vous répétez dans votre vie et qui vous enferment dans une basse estime de vous-mêmes.
- Quand comment, dans quelles situations chacun de ces rôles entrent en jeu ?
- Comment il vous est possible de faire autrement

J'ai créé ce stage car la question de la confiance et de l'estime de soi sont incontournables voire essentielles quand on veut changer quelque chose qui ne nous convient plus et/ou oser initier de la nouveauté dans sa vie.

### **Pour quels bénéfices ?**

- mieux vous connaître, découvrir les scénarii répétitifs qui vous limitent
- reprendre le pouvoir sur votre vie, faire vos propres choix de vie
- retrouver de la confiance, de la puissance, de la joie de vivre
- vous aimez tel que vous êtes avec vos forces et vos fragilités.

Autant de questions que je vous propose d'explorer afin de mieux vous connaître et accepter là où vous en êtes, déceler ce qui vous convient et ce que vous voulez améliorer.

**Si vous êtes prêtes et prêts alors OSEZ, vous allez vous surprendre vous même !**

J'aborde ce thème vaste et riche sur deux week-ends afin de vous permettre d'explorer en vous le maximum de possibilités. Il n'est pas obligatoire de suivre les quatre jours mais je le recommande afin de sentir les différentes prises de conscience, d'expérimenter certaines choses dans votre réalité quotidienne entre les journées de stage et de sentir ainsi ce que vous avez pu intégrer.

Vous embarquerez dans une ambiance conviviale et bienveillante avec le JEU au service du JE et la gestalt, une approche humaniste centrée sur l'art du contact et de la relation. Et bien entendu ma mallette pleine de costumes, nez rouges, .....

**Quand ? le 21-22 octobre 2017 ( première session ; la deuxième aura lieu en novembre ).**

les stages ont lieu le samedi (13h-19h ) et dimanche ( 9h30-18h30 ) au Centre Sattva Yoga 465 avenue du Pont Trinquat 34000 Montpellier.

Tarifs : 80€ une journée

150€ pour deux journées

Et toujours des " défis " que nous mettons en place ensemble dans votre vie afin de mesurer l'impact du changement dans votre réalité quotidienne

**Inscriptions & plus d'infos me contacter par téléphone au 06.89.22.11.87**

*Que la joie nous porte !  
Nawel*

<http://jejoueenconscience.com/>



JE JOUE EN  
- **CONSCIENCE** -