

ACTIVITES de Martine 2018/2019

Renseignements auprès de Martine au 06 73 36 21 38

Inscriptions auprès de Martine ou de la MJC au 04 77 58 57 24

3 CONFERENCES

les jeudis à 19h (4€) à la MJC de Montbrison

- **Comment se libérer de la CULPABILITE?**

jeudi 18 octobre 2018

Définition

Pourquoi se sent-on coupable ?

Quels sont les effets nuisibles de la culpabilité ?

Comment devenir conscient de notre culpabilité ?

Quels sont les moyens pour se sentir moins coupable ?

- **Le monde change : comment PARTICIPER et S'ADAPTER AU CHANGEMENT ?**

jeudi 17 janvier 2019

Etat des lieux

Ere du Verseau

Les signes du changement

Vers quoi allons nous ?

Comment incarner le changement ?

- **Comment retrouver et développer la CONFIANCE EN SOI ?**

jeudi 21 mars 2019

Définitions : avoir confiance/ se faire confiance

D'où vient le degré de confiance en soi ?

Ce qui empêche d'avoir confiance en soi

Les attitudes de la confiance en soi

Comment développer ou retrouver la confiance en soi ?

6 rencontres de DEVELOPPEMENT PERSONNEL

les samedis matin de 9h30 à 12h30 à la MJC de Montbrison

Les séances peuvent être suivies à la carte ou dans le cadre d'un cheminement d'évolution personnelle. Temps d'enseignement et de partages, elles sont l'opportunité pour chacun de prendre une pause, de s'offrir un moment de retour à soi dans un esprit d'ouverture, de bienveillance, et d'acceptation.

- 1) Qui suis -je ?** **samedi 13 octobre 2018**
Humain/divin - Ere du Verseau -choix d'incarnation- mes 3 corps
- 2) Je prends soin de mon corps physique et je l'écoute** **samedi 10 novembre 2018**
Ecoute de la douleur- Indicateurs – vider les « poubelles »
Messages des malaises et maladies
Besoins du corps physique..... repos/bouger/boire/respirer..etc
- 3) J'accueille et je vis mes émotions** **samedi 19 janvier 2019**
Comprendre- accueillir- exprimer
Méthode TIPI pour la transformation des émotions
Besoins du corps émotionnel
- 4) Je fais le ménage dans mon mental** **samedi 9 février 2019**
Croyances, conditionnements, peurs- abandon des vieux schémas-
Méthode The Work (de Byron Katie) pour modifier les pensées
Besoins du corps mental
- 5) Je m'aime et je me respecte** **samedi 9 mars 2019**
Acceptation - responsabilité –limites- besoins
Outil EFT
- 6) Je me réalise** **samedi 6 avril 2019**
Ecoute de l' intuition, du Coeur
Sens de la vie, mission d'âme
Ouverture à la spiritualité

Les sujets traités sont donnés à titre indicatif car nous aborderons aussi les questions des participants.

**35€ par séance et par participant ou 190 euros les 6 séances
4 à 12 participants**