

Sandrine Duran

Forte de 10 ans d'expérience pendant lesquelles j'ai accompagné de nombreuses personnes, mais aussi ou j'ai réappris à prendre ma vie en mains, je vous propose cet atelier au cours duquel, en plus de mon expérience, je me laisserai guider, inspirer pour vous proposer de très nombreux exercices pratiques.

Méditation, relaxation, assouplissement corporel, visualisation, symbolique du corps etc.... autant de thérapies brèves que je pratique depuis longtemps et que vous pourrez reproduire chez vous afin d'être le plus autonome possible et redevenir peu à peu « Maître de votre destin, capitaine de votre âme » (Nelson Mandela)

Redevenir Maître de son destin



Sandrine Duran



2 rue jean jaurès – 44000 Nantes
tél : **06 08 98 17 23** – khamisa@wanadoo.fr
Siret : 448 304 404 00058

« Membre d'une Association agréée – le règlement des honoraires par chèque est accepté »

Date : 6-7 oct ou 3-4 nov ou 1-2 déc 2012

Lieu : 2 rue jean jaurès – 44000 Nantes

La vie est un véritable mystère, qui reste un grand joyau. Pourtant parfois, et ce même dès l'enfance, nous avons l'impression que les obstacles succèdent aux échecs.

Petit à petit nous perdons notre motivation, notre enthousiasme et nous cessons de nous battre et de croire en la beauté de notre vie.

Nous sommes alors tenté de nous placer soit en victime « je n'ai pas de chance », « ce n'est pas de ma faute » etc, soit en bourreau pour nous même « je suis nul », « je n'arrive jamais à rien » etc.

Cet atelier propose un travail intense sur vous même afin d'établir **ou** et **pourquoi** on se sabote.

Grâce à de nombreux moments dédiés aux exercices pratiques, je vais essayer de vous guider pour mettre à jour certains de vos fonctionnements de sabotage. En en prenant conscience, il sera alors possible de mettre en place des actions pour les désamorcer.

En effet, ces processus de sabotage sont souvent très profondément ancrés dans notre inconscient qu'il soit familial, personnel, corporel...

1. Certains sont ancrés en nous de génération en génération. Ils sont ce que l'on appelle transgénérationnel.
2. Certains viennent de l'enfance,
3. Certains viennent de notre propre mental
4. Certains viennent de notre mémoire corporelle

Au cours de cet atelier, nous essayerons donc ensemble de retrouver la joie d'être en vie pour ré-enclencher les processus de « guai-rison » nécessaire pour s'autoriser à être heureux, à réussir. Je vous guiderai pour sentir que même au milieu du plus violent des orages, il est encore possible de retrouver le soleil.

Nous serons des détectives. Le début de l'enquête commence toujours par : « pourquoi je vis cela? », « quel est le message? ». En ayant ce regard sur les événements qui nous arrivent, vous sentirez que l'on n'est ni bourreau, ni victime, mais que l'on redevient acteur de sa vie.

Vous souhaitez retrouver votre âme de Sherlock Holmes et redevenir acteur de votre vie dans la douceur et la simplicité, alors cet atelier est pour vous :-)

Fiche d'inscription à renvoyer avec le règlement :

Lieu de l'atelier : 2 rue Jean Jaurès – 44000 Nantes

Dates souhaitées: _____

Horaires : environ 9h30 à 17h30 avec pauses thé et déjeuner

Prix : 2 jours **170€**

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Code postal : _____ **Ville :** _____

Tél : _____

Email : _____

Conditions de règlements

Le nombre de places étant limité (8 personnes), les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée avec le chèque d'acompte de 60€ (non encaissé).

L'acompte sera encaissé si vous annulez à 3 semaines de l'atelier et restitué sur vous annulez à 1 mois.

Date : _____

Signature : _____

