

# UN PAS VERS MA SOUVERAINETÉ ET MON POUVOIR PERSONNEL : J'OSE DIRE NON .



COMBIEN DE FOIS AI-JE DIT : « OUI » À L'AUTRE, TOUT EN ME DISANT « NON » À MOI M'AIME ?

COMBIEN DE FOIS ME SUIS-JE SENTI COUPABLE D'AVOIR OSÉ EXPRIMER UN REFUS ET AI-JE CHANGÉ MA PREMIÈRE RÉACTION ?

DANS COMBIEN DE JUSTIFICATIONS JE M'ENFONCE POUR TENTER D'ÉCHAPPER À UNE PROPOSITION QUI NE M'AGRÉE PAS ?

AU FOND,

QUI SERAI-JE SI JE ME CHOISSAIS ?

COMMENT ME SENTIRAI-JE SI JE M'AFFIRMAIS ENFIN ?

A TRAVERS DES TECHNIQUES DE MÉDITATION GUIDÉES, DE L'ÉNERGÉTIQUE ET DE L'ART THÉRAPIE, EXPLORONS ENSEMBLE CES MÉCANISMES ET SCHÉMAS INCONSCIENTS AU COURS DE CET ATELIER « OSER DIRE NON » ET DÉCOUVRONS DE NOUVELLES POSSIBILITÉS POUR REPRENDRE LES RÊNES DE NOTRE SOUVERAINETÉ .

QUAND ET OÙ :

LE **29 FEVRIER 2024** À BAISY-THY , DE 15H00 ( ACCUEIL À PARTIR DE 14H 45) À 17H00

PARTICIPATION : 40 EUROS , MATÉRIEL COMPRIS OU ÉCHANGE DE SERVICES

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : CHRISTINE POUR ODE A L'ESSEN'CIEL  
0486/588445 , [WWW.ODEALESSENCIEL.BE](http://WWW.ODEALESSENCIEL.BE)

N.B. : A PROPOS DE L'ART-THÉRAPIE : IL N'EST NUL BESOIN D'ÊTRE ARTISTE POUR PROFITER DES BIENFAITS DE L'ART THÉRAPIE:). CETTE TECHNIQUE THÉRAPEUTIQUE EST UTILISÉE POUR TROUVER DE NOUVELLES SOLUTIONS « BIEN-ÊTRE » ADAPTÉES À VOUS