

# À la découverte de votre monde intérieur

Devenir conscient de l'impact de vos pensées, émotions et réactions

***Vous arrive-t-il de vous sentir tirillé ou bloqué et de ne pas savoir comment agir?***

***Avez-vous l'impression que malgré vos compétences et talents vous n'arrivez pas toujours à réaliser vos projets?***

Nos pensées, émotions et croyances se manifestent sous forme de différentes voix intérieures, chacune défendant un point de vue qui lui est propre. Pour retrouver son pouvoir d'action, il s'agit d'intégrer ses différents aspects sous votre direction.

## Objectif

Apprendre à agir, d'un espace en soi, où l'on a accès à plus de calme et de clarté pour pouvoir accueillir ses émotions, prendre du recul et mener sa vie en accord avec ses aspirations profondes.

## Programme

Dans cet atelier, nous vous proposons d'explorer de façon expérientielle, imagée et ludique ce qui influence vos comportements, vos réactions et vos relations.

## Qui peut bénéficier de cet atelier

Toute personne désireuse de :

- Explorer son monde intérieur
- Réaliser un projet
- Agir avec plus de conscience
- Accéder à ses ressources

## Dates

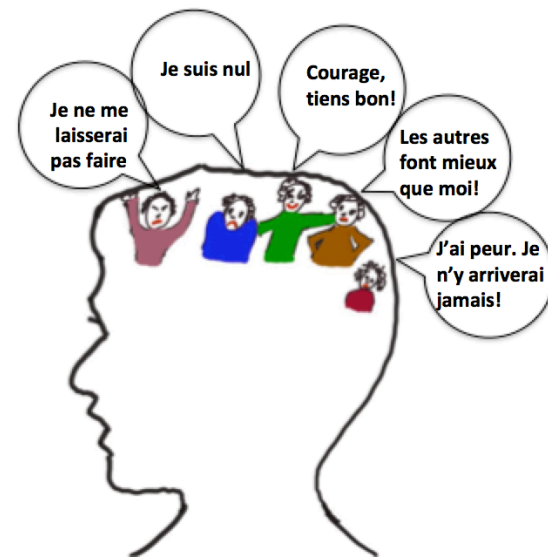
les 22 et 23 septembre 2018

## Lieu

Maison de la Femme  
Avenue Eglantine 61, 1006 Lausanne

## Tarif

CHF 290



## Outils et méthodes proposées

IFS – Internal Family Systems  
Coaching avec l'équipe intérieure  
Méditations  
Neurosciences

## Formatrices

**Isabel d'Arenberg** coach certifiée,  
praticienne IFS

**Denise Arm** life-coach, praticienne IFS

## Horaires

1er jour: 9h30 - 18h, 2ème jour: 9h00 - 17h

## Repas

pique-nique sur place possible

## Inscriptions

auprès de Denise Arm : darm@bluewin.ch  
+ 41 79 936 30 20

## Nous vous proposons de

Retrouver le chef d'orchestre en vous et ainsi permettre aux différents aspects de votre personnalité de s'accorder pour une vie harmonieuse.

