



La Transformation de Soi

4 Ateliers animés par France Lemaire - de 19h00 à 21h00

- Jeudi 29 octobre: Atelier 1, "**Qu'est-ce que je veux transformer dans ma vie ?**".
- Jeudi 5 novembre : Atelier 2, "**Faire peau neuve**".
- Jeudi 12 novembre : Atelier 3, "**De la solitude à la plénitude**".
- Jeudi 19 novembre: Atelier 4, "**Gratitude et amour de soi**".

Lieu: 80, Boul. St-Luc, 2^{ème} étage (entrée sur le côté), St-Jean-sur-Richelieu.

Coût: \$100.00 par personne, pour les 4 ateliers.

(50% payable au premier atelier, lors de l'inscription, et le solde au 3^{ème} atelier).

Pour venir à la conférence ou au premier atelier, il faut **au préalable s'inscrire entre le 12 et le 17 octobre**, en contactant France Lemaire au 514 458 6599, ou à **france@fcoaching.com**

3 Objectifs :

Favoriser et amorcer un élan de transformation.

Et/ou continuer de développer cet élan dans sa vie.

Se familiariser avec divers outils de développement personnel.

ATELIER 1: QU'EST-CE QUE JE VEUX TRANSFORMER DANS MA VIE?

- *Quelle est mon intention positive?*
- *Mes ressources et mon pouvoir de transformation*
- *Ombres et parties lumineuses de soi*



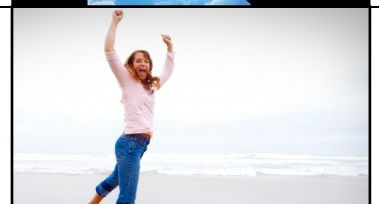
ATELIER 2: FAIRE PEAU NEUVE

- *Croyances et résistances*
- *Zones de confort et d'inconfort*
- *Émotions et détachements nécessaires*
- *Accueil de cette transition*



ATELIER 3: DE LA SOLITUDE A LA PLENITUDE

- *Rencontre de ma solitude*
- *Écoute de mes besoins*
- *Garder le focus*
- *Faire et refaire des choix*



ATELIER 4: GRATITUDE ET AMOUR DE SOI

- *La reconnaissance de soi et de tout ce qui nous entoure*
- *Mieux s'aimer*
- *Liste des souhaits magiques*
- *Recherche de l'authenticité*
- *Visualisation de gratitude et d'amour de soi*



ÊTRE SOI ET AGIR ICI ET MAINTENANT