




Visio-Sur le chemin du bonheur en toute conscience!

 Mme MACNAR Angélique

INFORMATIONS

 VISIO-ATELIER

 Début le samedi 06 novembre 2021

 DURÉE : 03h

Prix : **135.00 €**

PROFILS : Sophrologie-Relaxation, Énergétique, Relation d'aide

PRE REQUIS :

Venir dans toute son authenticité, en étant prêt(e) à retrousser ses manches pour oser mettre en lumière ce qui a besoin de l'être pour alléger son quotidien

Etre ouvert(e) à la dimension holistique de l'Etre (physique, émotionnelle, énergétique et spirituelle)

MATERIEL :

Visionner le film de Julien PERON : " C'est quoi le bonheur pour vous ? " (durée 1h20) avant la première séance :

- identifier son " mot clé " pour définir le Bonheur

- noter ce que vous avez " aimé ", " moins aimé " dans le film pour partager lors de la première séance

PS : le lien pour visualiser le film vous sera communiqué une semaine avant le démarrage de l'atelier

CODE ACTIVITÉ : 6AD383

DESCRIPTION

Pour information, le Lien de connexion vous sera envoyé par l'animateur.trice 4 jours avant le démarrage de votre activité. En cas de non-réception n'hésitez pas à contacter l'accueil au 03.89.46.48.48 ou par mail contact@universitepopulaire.fr

Séance 1 : Faire connaissance et entrer dans le vif du sujet!

- définir son objectif principal pour l'atelier
- partager ce qu'est pour Soi le " Bonheur "
- identifier ses blocages conscients et inconscients

Séance 2 : Lâcher ses croyances limitantes et prendre la responsabilité de son bonheur

- apprendre à se délester de ses croyances limitantes
- identifier si un pourcentage de son Etre attend que son entourage la(le) rend(e) heureux(se)
- prendre la décision de faire attention aux petits bonheurs tout comme aux grands bonheurs

Séance 3 : Aller à la rencontre de son Enfant Intérieur pour prendre soin de Soi

- Réconforter son Enfant Intérieur
- Mettre sur papier ce que l'on a attendu et que l'on n'a pas reçu... puis ce que l'on a subi et que l'on ne désirait pas... pour "définir" ce que l'on choisit de se donner à partir d'aujourd'hui

Séance 4 : Se libérer des relations énergivores

- Identifier l'effet sur son système énergétique d'une relation non harmonieuse
- Pratiquer les petit bonhommes allumettes pour ancrer le processus de non acceptation de non respect envers Soi-même

Séance 5 : Se relier à ses aspirations profondes pour vibrer davantage la Joie au quotidien

- prendre le temps de se relier à ce qui met ton Etre en Joie
- harmoniser son centre sacré



Visio-Sur le chemin du bonheur en toute conscience!



Mme MACNAR Angélique

OBJECTIFS

- Identifier les Inversions Psychologiques (auto-sabotages inconscients) faisant barrage à son propre bonheur et libérer les croyances limitantes
- Identifier sa part de responsabilité dans la manifestation du bonheur dans son quotidien
- Consoler son Enfant Intérieur
- Harmoniser les relations énergivores pour avoir davantage d'entrain dans son quotidien