

# À LA DÉCOUVERTE DE SOI

## Le lâcher-prise (Nouveau thème)

Vous avez envie de vivre le sentiment de liberté, expérimenter la paix d'esprit et le détachement; cet atelier de réflexions et d'expérimentations est pour vous. Un processus de désencombrement physique au lâcher-prise sur les émotions et ses croyances limitantes vous seront proposés.

Mercredi 27 septembre : Qu'est-ce que le lâcher prise?

Mercredi 4 octobre : pratico-pratique, processus de  
désencombrement de la maison

Mercredi 11 octobre : Les obstacles au lâcher-prise et comment  
les surmonter

Mercredi 18 octobre : pas d'atelier

Mercredi 25 octobre : Les liens entre résistance, stress et lâcher-  
prise lâcher-prise

Mercredi 1<sup>er</sup> novembre : La peur versus le sentiment de liberté  
que vous procure le lâcher-prise

Mercredi 8 novembre : Au-delà du désir d'être aimé, choisir la  
paix

Les **mercredis** du 27 septembre au 8 novembre, 6 rencontres  
de **13:30 à 15:00**, **GROUPE OUVERT** Animatrice : Diane Barry