



## ÉCOUTE TON CORPS

### Atelier 3 heures : la colère, une émotion que tout le monde vit

Des colères, tout le monde en vit à différents degrés : en partant de l'agacement minime pour aller jusqu'à la colère destructrice.

Elle peut donc être néfaste et créer des conflits, mais quelle que soit la manière dont elle se décline, on peut décider de la mettre au service de notre bien-être.

Grâce à des exercices individuels et de groupe, venez apprendre comment utiliser cette énergie de façon positive.

#### De plus, vous découvrirez :

- ce qui la déclenche ;
- de quelle façon vous l'exprimez : consciemment ou inconsciemment ;
- ce qui se cache derrière ;
- le bon côté de cette émotion ;
- l'attitude à développer lorsque vous êtes en colère ;
- quatre étapes simples pour la gérer.

Il y aura également plusieurs moments pour poser vos questions ou partager, si vous le désirez.

Cette soirée sera animée par **Muriel GADIN, consultante en relation d'aide et animatrice Écoute Ton Corps**. Après 20 ans d'enseignement, elle décide d'aller vers ce qui l'a toujours passionnée, l'exploration de nos mondes intérieurs, et se reconvertisse grâce à l'École **Écoute Ton Corps**. Elle reçoit en consultation individuelle ou en couple dans un cabinet à Voiteur et pratique des massages énergétiques.

L'approche de l'École **Écoute Ton Corps** repose sur la conscientisation de l'Être. C'est une approche holistique qui prend en considération les 3 dimensions de l'être humain- le physique, l'émotionnel et le mental- tout en le concevant comme un tout indivisible. Le résultat sur le plan spirituel : la paix du cœur et de l'âme, le goût d'être soi-même sans avoir peur d'être jugé et l'amour véritable de soi-même et des autres.

Depuis sa fondation, l'école a accueilli plus de 100 000 participants dans plus de 25 pays.

**Prenez votre vie en main dès aujourd'hui !**

**Profitez de notre expérience de plus de 35 ans pour vous aider à reconnaître quand, de quelle façon, pourquoi vous vivez de la colère et comment la gérer.**

Cet atelier vous est proposé sur une durée de 3 heures au tarif de 45€.

Pour toute information ou/et inscription :

06 77 06 95 46 ou par mail à [contact@murielgadin.com](mailto:contact@murielgadin.com)