



## ÉCOUTE TON CORPS

### Atelier 3 heures : apprendre à gérer le stress

Du stress, tout le monde en vit plus ou moins mais dans notre société, plutôt plus que moins. Il est nécessaire d'en prendre pleinement conscience car il est lourd de conséquences tant sur le plan émotionnel que physique !

Il est comme tout ce qui se vit porteur d'un message, d'une cause qui parle de vous et n'attend que vous pour se transformer !

Grâce à des exercices individuels et de groupe, venez apprendre comment gérer votre stress.

#### De plus, vous découvrirez :

- ce qui le déclenche ;
- de quelle façon vous le vivez : consciemment ou inconsciemment ;
- ce qui se cache derrière ;
- qu'est-ce que le lâcher prise ;
- comment le vivre concrètement dans son quotidien.

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 reconvertit 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 du stress et comment le 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**