

A T E L I E R



REPRISE

SAVOIR D'OÙ JE VIENS
POUR DÉCIDER OÙ JE VAIS

avec

M^{me} Nadine Gusew
Thérapeute

- Maître en yoga
- Maître praticien PNL
- M. Sc. Microbiologie et Immunologie

Samedi 27 septembre 2008
de 9 h à 12 h



Dimanche 28 septembre 2008
de 9 h à 12 h

Exercices de respiration, de relaxation et d'introspection visant à explorer les limites, les croyances, les peurs, etc. qui vous sont propres.

Retour sur certains événements du passé qui constituent vos racines profondes de vie à travers des exercices de visualisation.

Identifier les blessures, les deuils, les victoires, les réussites, etc. Identifier les différentes sphères de la vie où les choses vont « *bien* ».

Identifier des actions précises à concrétiser pour se reconstruire une vie plus équilibrée davantage en harmonie avec nos valeurs profondes.

Confection d'un collage.

Inscription obligatoire

Des **frais d'inscription de 10 \$** sont payables à l'avance (voir formulaire d'inscription ci-joint).

Vous recevrez une confirmation téléphonique dans les 10 jours suivant la réception de votre formulaire.

Lieu de l'activité

6447, av. Rodolphe-Mathieu

(une rue au sud de Beaubien, angle Langelier)

Autobus **33** (Langelier) ou **18** (Beaubien)

L'endroit n'est pas accessible aux quadripporteurs.

Cet atelier est réservé uniquement aux membres de l'AFIM. Les places sont limitées (9 participants maximum). Vous devez participer aux deux modules de l'atelier.

Matériel nécessaire : Tapis de yoga ou d'exercice, couverture, coussin (si désiré), carnet de notes (couverture rigide si possible).
Au deuxième atelier : crayons à colorier, ciseaux, bâton de colle, images/photos pour réaliser votre collage.