

# Programme L'Art de Soi

Année 2019/2020

## Atelier n° 1 : Charge mentale et lâcher prise.

Dans cet atelier, nous apprendrons à prendre du recul sur ces pensées pesantes qui agitent notre cerveau et constituent au quotidien notre charge mentale ; Nous allégerons notre mental, puis nous travaillerons sur la notion de lâcher prise, afin de nous séparer de ces attentes, croyances et blocages qui nous encombrant. Pour plus de calme et de liberté dans notre vie !

## Atelier n° 2 : Soins enfant intérieur.

Nous irons à la rencontre de notre enfant intérieur, et nous prendrons le temps de l'écouter : a-t-il un message à nous faire passer ? Un conseil ? Une envie, un besoin non assouvi ? Nous le laisserons s'exprimer, afin de déterminer comment accueillir, dans notre quotidien, notre part de rêve et d'imaginaire. Pour une reconnexion profonde à nous-même, pour plus d'intimité, d'intégrité et d'insouciance. Pour faire de notre vie un éclat de rire !

## Atelier n° 3 : Se libérer du regard de l'autre et du jugement.

Le regard de l'autre est-il pesant pour moi ? La critique et le jugement (des autres envers moi, de moi envers les autres) sont-ils présents dans ma vie ? Se détacher de l'autre, pour retrouver son individualité propre, voilà le programme que nous entamerons dans cet atelier. Nous travaillerons à développer notre tolérance, notre respect et notre liberté d'être. Cultivons notre différence, pour vibrer ce que nous sommes !

## Atelier n° 4 : La dépendance affective.

Nous sommes tous liés les uns aux autres, et parfois, nous avons tendance à nous oublier nous-même au détriment d'autres personnes. Cela peut être passager, ou sur du plus long terme. Dans la suite de l'atelier n°3, nous apprendrons à nous centrer, à nous aligner avec ce que nous sommes, à rendre aux autres ce qui leur appartient pour que nous seul soyons notre propre repère en toute circonstance. Parce que nous ne devons pas laisser les éléments extérieurs influencer sur notre monde intérieur !

## Atelier n° 5 : Soins par les couleurs, soins par les mots.

Les vibrations des mots peuvent résonner en nous de manière libératrice. Les énergies qui se dégagent des couleurs peuvent émettre des fréquences vibratoires entrant en écho avec des parties de nous. Dans cet atelier, nous nous laisserons transporter par la poésie, l'onirisme et la subtilité de la vie... sur les chemins de notre inconscient !

### Atelier n° 6 : Les croyances limitantes.

Les croyances limitantes sont ces petites phrases ou ses grandes convictions qui nous façonnent, nous conditionnent et nous empêchent de nous laisser aller au changement, à la nouveauté, à la confiance... Certaines de ces croyances ne nous appartiennent pas, et nous ont été léguées par notre lignée familiale, ou par notre environnement. D'autres sont des barrières que nous nous sommes construites nous-mêmes. Alors libérons nous de ces entraves, et rayonnons qui nous sommes véritablement !

### Atelier n° 7 : Vivre le moment présent.

Dans cet atelier, nous apprendrons à arrêter le temps, pour en profiter pleinement ! Fini le ressassements, fini les suppositions et anticipations abusives... Apprenons à nous poser dans le moment présent, car c'est un temps qui a de nombreux enseignements à nous transmettre !

### Atelier n° 8 : Se libérer de ses peurs.

Se libérer de nos craintes, ces craintes qui nous bloquent et nous empêchent d'avancer librement, d'être dans l'action, d'oser se projeter... Après s'être nettoyé de nos croyances limitantes, on passe à l'étape suivante et on se débarrasse de nos angoisses et de nos peurs, on lâche du lest, et on s'allège !

### Atelier n° 9 : Abondance et flux de vie.

Surfer sur la vie, se laisser porter par les vagues... en voilà un beau programme ! Dans cet atelier, nous apprendrons à repérer les synchronicités, ces petites choses du quotidien qui tombent à pic pour nous dire que nous sommes sur le bon chemin. Nous apprendrons à être dans l'accueil de tout ce qui nous arrive, à tirer des expériences de ce que nous voyons comme des échecs, et à nous laisser flotter sur la rivière fluide... et abondante de la vie !

### Atelier n° 10 : Arbre de vie.

Atelier surprise ! Nous construirons notre arbre personnalisé et personnel, celui qui représente nos ressources, nos potentialités et notre individualité !

