

Atelier de développement personnel

« Se connecter à sa paix intérieure ... »

Aujourd'hui, nos modes de vie sont souvent caractérisés par des rythmes soutenus, la sur-sollicitation de notre mental, ainsi que par diverses pressions et circonstances qui nous éloignent de notre paix intérieure ...

Alors même que la paix intérieure représente une puissante alliée auprès de qui aller régulièrement se ressourcer, se retrouver, de nombreuses personnes éprouvent des difficultés à contacter cette ressource si précieuse, que je décrirais (chacun ayant sa propre représentation) comme un beau mélange de calme, d'harmonie, de présence au moment présent, de plénitude ...

Objectifs

L'objectif général de cet atelier est de vous offrir un espace temps dans lequel vous pourrez **entrer en relation avec votre propre paix intérieure et commencer à l'explorer en douceur à travers différents canaux.**

Ses objectifs spécifiques sont de vous accompagner à :

- Aller à la **rencontre de votre propre définition et représentation** de la paix intérieure
- **Expérimenter différentes approches** à même de vous rapprocher de votre paix intérieure
- Favoriser les **prises de conscience** concernant les conditions, les freins et les leviers relatifs à l'accès à votre paix intérieure
- Repartir avec des **actions et des outils** à même de vous permettre de **favoriser la démultiplication** dans votre vie **de moments de connexion à votre paix intérieure.**

Aspects techniques

L'atelier « **Se connecter à sa paix intérieure ...** » a été conçu par **Mounia Benchekroun**, coach professionnelle certifiée, coach de vie et sophro-coach certifiée qui œuvre depuis plusieurs années dans le domaine du développement personnel (*). Mounia a également suivi plusieurs modules formations d'art-coaching et d'art thérapie auprès d'instituts de référence dans ce domaine.

Plusieurs outils et approches complémentaires seront utilisés durant cet atelier : des approches psycho-corporelles, de coaching, d'art-coaching, ... qui seront déployées dans un cadre agréable et paisible.

A la demande des participants, d'autres ateliers complémentaires pourront être proposés par la suite pour poursuivre l'exploration et l'expérimentation des états de paix intérieure.

Modalités pratiques

Plusieurs dates sont proposées pour le 1^{er} atelier, elles seront mentionnées et actualisées au fur et à mesure sur le support de communication visuelle. D'ores et déjà, 3 dates sont proposées :

- le **samedi 20 avril 2019**
- le **dimanche 5 mai 2019**
- le **samedi 15 juin 2019**

D'autres dates seront proposées par la suite.

(*) Pour plus d'informations, visitez son site www.oxygene-coaching.org

Chaque atelier se déroulera de **9h15 à 17h45** et aura lieu au **19, rue de l'Ourika, quartier CIL**.
Le prix de l'atelier est de **1 000 MAD**, incluant le repas du midi et les pause café.
Le **nombre de participants** sera limité à **10** par atelier.

Inscription

Pour vous inscrire au 1^{er} atelier, vous devez **renseigner le formulaire ci-après** et le renvoyer par mail à l'adresse suivante : oxygene_mb@yahoo.fr

Pour **confirmer votre inscription**, vous devez envoyer le règlement de la totalité du coût de l'atelier par chèque ou par virement au plus tard 10 jours avant la date prévue de l'atelier. :

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à appeler **Mounia BENCHEKROUN** au **0661 28 56 86**, ou à la contacter par mail à l'adresse précisée plus haut.

Des informations complémentaires sur son approche, son parcours, ainsi que des témoignages de personnes ayant été accompagnées par ses soins sont disponibles sur le site :

www.oxygene-coaching.org

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Atelier de développement personnel « Se connecter à sa paix intérieure ... »

Nom :

Prénom :

Age :

Num de tel portable :

Adresse mail :

Situation familiale :

Profession :

Date choisie :

Merci de préciser la date souhaitée

Avez vous déjà suivi un cycle de coaching ?

oui

non

Si oui, en quelle année ?

Avez vous suivi le cycle complet ?

oui

non

Avez vous assisté à des ateliers de développement personnel ? ...

oui

non

Si oui, sur quels thèmes ?

Comment avez vous eu connaissance de cet atelier ?

Quelle est votre attente principale par rapport à cet atelier ?

.....

.....

En perspective du repas partagé collectivement le jour de l'atelier

Avez vous une intolérance alimentaire ?

oui

non

Si oui, à quel aliment ?

Merci d'avoir pris le temps de renseigner ce formulaire