

Atelier de développement personnel

« Se connecter à sa paix intérieure ... »

Le contexte actuel de confinement (dû à la lutte contre la propagation du coronavirus) génère pour beaucoup d'entre nous une perte de repères (spatiaux, temporels, sociaux, ...) qui peut déclencher des émotions variées et perturbantes et créer un mal être et un mal vivre sur cette période.

Nous avons pourtant tous en nous une ressource précieuse, qui est **la paix intérieure**, que je décrirais (chacun ayant sa propre représentation) comme un beau mélange de calme, de présence au moment présent, de confiance, d'acceptation. Et, surtout dans des périodes comme celles que nous vivons, cette paix intérieure représente une **puissante alliée** auprès de qui se ressourcer, se retrouver, retrouver la confiance.

Objectifs

L'objectif général de ce cycle d'ateliers est de vous offrir un cadre spatio-temporel partagé dans lequel vous pourrez **vous reconnecter à votre paix intérieure**, et partant, vous permettre de prendre conscience de vos ressources à mobiliser pour mieux vivre et voire même tirer parti de la situation actuelle.

Ses objectifs spécifiques sont de vous accompagner à :

- Aller à la **rencontre de votre propre représentation** de la paix intérieure
- **Expérimenter différentes approches** à même de vous rapprocher de votre paix intérieure
- Repartir avec des **actions et des outils** à même de **favoriser la démultiplication** dans votre vie actuelle **de moments de connexion à votre paix intérieure**
- Bénéficier d'un **espace de partage bienveillant en présence virtuelle d'autres participantes**, dans lequel vous pourrez vous soustraire, le temps de cet atelier, à votre vie « confinée », pour **y revenir avec une belle énergie de confiance et de paix**.

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 (www.oxygene-coaching.org) et a suivi plusieurs modules formations d'art-coaching et d'art thérapie auprès d'instituts de référence-

Durant ce cycle d'ateliers, vous serez accompagné(e)s dans l'exploration d'activités variées, favorisant le **recentrage**, la **pleine présence au moment présent**, l'accès à sa **créativité** : exercice d'ancrage et de relaxation par la respiration, activités créatives telles que collage, mandalas, dessins, réflexion individuelle, partage en grand groupe ...

L'atelier se déroulera **en ligne (via l'application teams)** en raison des contraintes actuelles.

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

Modalités pratiques

De nouvelles dates sont proposées :

- le **jeudi 2 avril 2020** de 15h30 à 18h-18h30
- le **samedi 4 avril 2020** de 16h à 18h30-19h

Le **nombre de participants** par atelier sera compris entre **5 et 8**.

Inscription

Pour vous inscrire au 1^{er} atelier, vous devez **envoyer un message par watsap** au **06 61 28 56 86** (**00 212 661 28 56 86** pour les personnes qui appellent d'un pays autre que le Maroc) ou **par mail** (oxygene_mb@yahoo.fr) indiquant :

- votre **nom et prénom** ainsi que votre **adresse mail**
- la date choisie parmi celles proposées.

Pour participer à l'atelier, vous devrez au préalable avoir téléchargé **l'application TEAMS** (gratuitement).

Attention, les tests pour vérifier la bonne connexion à teams devront avoir été effectués au plus tard la veille de la date de l'atelier choisi. Pour cela, vous devez me contacter pour qu'on puisse les effectuer ensemble.

Pour plus d'informations, n'hésitez pas à appeler **Mounia BENCHEKROUN** par watsap 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

