

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 auprès de beaucoup d'entre nous une destabilisation due à la perte de repères (spatiaux, temporels, sociaux, ...) ainsi que le déclenchement d'émotions variées et perturbantes qui peuvent nous entraîner à très mal vivre 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 alors même que de nombreuses personnes éprouvent des difficultés à la contacter, cette ressource de paix intérieure .

Objectifs

L'objectif général de ce cycle d'ateliers est de vous offrir un espace temporel dans lequel vous pourrez **vous reconnecter à votre paix intérieure** dans un cadre collectif bienveillant, et partant, vous permettre de prendre conscience de vos ressources à mobiliser pour mieux vivre 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 dans ce domaine.

Durant ce cycle d'ateliers, vous serez accompagné(e)s à explorer des 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, 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

Plusieurs dates sont proposées pour le 1^{er} atelier :

- le **jeudi 26 mars 2020** de 16h à 18h
- le **samedi 28 mars 2020** de 16h à 18h
- le **mardi 31 mars 2020** de 16h à 18h

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 whatsapp** 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**
- votre **adresse mail**
- la date choisie parmi les 3 proposées.

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

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

