

## « Se libérer de nos croyances limitantes »



**Animé par** : Marie Loison

[marie.aerium@gmail.com](mailto:marie.aerium@gmail.com)

06 62 28 82 13

**Lieu** : 455 Cami du Mas d'Arnaud, 34560 Montbazin **Durée** : 3 jours

**POSSIBILITE DE DORMIR SUR PLACE** : grande maison toute équipée avec 6 chambres et 4 salles d'eau. **30€/nuitée/pers.** **Réservation conseillée** 😊

Location draps 25€, ou vous pouvez les apporter

Vous pouvez arriver la veille au soir et repartir le lendemain matin de la fin du stage.

**Cuisine équipée pour réchauffer ou préparer vos repas du midi et/ou du soir**

Boulangerie et épicerie U dans le village. Supermarchés à 10 min en voiture.

Au cours de ce stage, nous découvrons comment fonctionne le mécanisme des croyances. Nous apprenons à identifier nos croyances, à prendre conscience de l'influence qu'elles ont sur notre vie et à transformer celles qui ne sont plus adaptées et peuvent devenir limitantes. Nous pourrions faire émerger de nouvelles croyances pour développer notre indépendance et notre liberté afin d'affirmer des choix de vie plus conformes à nos aspirations, en accord avec la personne que nous sommes aujourd'hui.

Contenu du stage :

- Identifier des croyances que nous portons et qui peuvent être héritées de notre éducation, notre environnement familial, social ou culturel
- Comprendre comment et pourquoi elles se sont construites
- Reconnaître en quoi elles nous ont été utiles
- Identifier comment elles nous freinent et ce qu'elles entravent aujourd'hui
- Faire le deuil des besoins insatisfaits pour les transformer afin de gagner en liberté et en paix
- Choisir en conscience de nouvelles croyances au service de notre vie et de nos relations

Déroulement du stage : Alternance d'exercices en groupe ou à deux, de jeux de rôles, d'échanges collectifs et d'apports théoriques. Nous travaillerons sur des exemples du quotidien, de préférence sur vos propres expériences.

Inscription et règlement : Veillez envoyer le bulletin ci-dessous accompagné de vos arrhes de 100€

Votre inscription sera confirmée par mail à réception de vos arrhes.