

ATELIER DECOUVERTE animé par  
**Agnès PONCET**  
"Sortir de son histoire et Aimer  
ce qui est ! Grâce au Travail de  
Byron Katie"

**Samedi 09 Décembre 2017**  
14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)



Agnès Poncet,  
Thérapeute en  
Libération du

péricarde (Ostéopathie bioénergétique  
cellulaire) et animatrice du Travail de  
Byron Katie (The Work) en séances  
individuelles, stages et ateliers.

**PROGRAMME ATELIER**

**Présentation** de la pratique : Qui est Byron Katie ? Lecture de  
la charte Ethique. **Pratique** : c'est seulement en faisant que  
l'on observe un résultat concret, c'est à dire en répondant

aux 4 questions. **Pour cela nous allons :**

- Repérer, choisir une situation difficile, stressante ou un  
conflit réel
  - Rédiger sur papier en faisant des phrases simples et  
courtes (qui resteront confidentielles sauf si une personne  
souhaite partager).
  - Présentation à partir d'un cas concret (l'animatrice avec  
l'aide d'un participant répondra aux 4 questions).
  - Démonstration de la pratique concrètement à partir d'une  
pensée stressante dite collective choisie
- ensemble. *Exemples : - Il ne me respecte pas ; elle n'en a rien à faire de  
moi ; J'ai fait une erreur ; Il ne devrait pas se mêler de mes affaires ; Trump  
cherche le conflit ; Le repas de Noel va être redoutable.)*
- Exercice en groupe (*anonymement et confidentiellement*) pour  
se libérer de nos pensées stressantes, répétitives afin de  
stopper le stress, la colère ou la peur et revenir à la sérénité.

J'ai participé à l'école pour le  
Travail de Byron Katie en 2015,  
2016 et 2017 et suis  
actuellement en cours de  
certification, membre actif de  
l'association Le Travail de  
Byron Katie pour la  
francophonie et membre de  
l'Institut for The Work,  
Californie.

**Place limitée à 16 personnes**

**Matériel à apporter :**

- un stylo ou crayon de papier
- un support pour écrire

**LIEU de l'atelier :** Salle 1<sup>er</sup> étage  
"Espace Associatif Simone de  
Beauvoir" 14 Rue Violet - 25000  
Besançon - Renseignements : Tél.  
03.81.53.60.81 - Mail :

[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

ATELIER DECOUVERTE animé par  
**Agnès PONCET**  
"Sortir de son histoire et Aimer  
ce qui est ! Grâce au Travail de  
Byron Katie"

**Samedi 09 Décembre 2017**  
14 H 30 à 17 H 30

Accueil 14 h (ouverture de la bibliothèque)



Agnès Poncet,  
Thérapeute en  
Libération du

péricarde (Ostéopathie bioénergétique  
cellulaire) et animatrice du Travail de  
Byron Katie (The Work) en séances  
individuelles, stages et ateliers.

**PROGRAMME ATELIER**

**Présentation** de la pratique : Qui est Byron Katie ? Lecture de  
la charte Ethique. **Pratique** : c'est seulement en faisant que  
l'on observe un résultat concret, c'est à dire en répondant

aux 4 questions. **Pour cela nous allons :**

- Repérer, choisir une situation difficile, stressante ou un  
conflit réel
  - Rédiger sur papier en faisant des phrases simples et  
courtes (qui resteront confidentielles sauf si une personne  
souhaite partager).
  - Présentation à partir d'un cas concret (l'animatrice avec  
l'aide d'un participant répondra aux 4 questions).
  - Démonstration de la pratique concrètement à partir d'une  
pensée stressante dite collective choisie
- ensemble. *Exemples : - Il ne me respecte pas ; elle n'en a rien à faire de  
moi ; J'ai fait une erreur ; Il ne devrait pas se mêler de mes affaires ; Trump  
cherche le conflit ; Le repas de Noel va être redoutable.)*
- Exercice en groupe (*anonymement et confidentiellement*) pour  
se libérer de nos pensées stressantes, répétitives afin de  
stopper le stress, la colère ou la peur et revenir à la sérénité.

J'ai participé à l'école pour le  
Travail de Byron Katie en 2015,  
2016 et 2017 et suis  
actuellement en cours de  
certification, membre actif de  
l'association Le Travail de  
Byron Katie pour la  
francophonie et membre de  
l'Institut for The Work,  
Californie.

**Place limitée à 16 personnes**

**Matériel à apporter :**

- un stylo ou crayon de papier
- un support pour écrire

**LIEU de l'atelier :** Salle 1<sup>er</sup> étage  
"Espace Associatif Simone de  
Beauvoir" 14 Rue Violet - 25000  
Besançon - Renseignements : Tél.  
03.81.53.60.81 - Mail :

[yoga.union.comtoise@gmail.com](mailto:yoga.union.comtoise@gmail.com)

**BULLETIN d'INSCRIPTION atelier « le travail de Byron Katie »**

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €

⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

- TOTAL : \_\_\_\_\_ €

**BULLETIN d'INSCRIPTION atelier « le travail de Byron Katie »**

à RETOURNER avec son règlement à : Annie BIANCHI - 23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

COUT DE L'ATELIER : ⇒ Adhérent : 10 € (Si vous voulez adhérer : +15 €) ⇒ Non-adhérent : 13 €

⇒ Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

TOTAL : \_\_\_\_\_ €