

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^{er} étage
"Espace Associatif Simone de
Beauvoir" 14 Rue Violet - 25000
Besançon - Renseignements : Tél.
03.81.53.60.81 - Mail :
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^{er} étage
"Espace Associatif Simone de
Beauvoir" 14 Rue Violet - 25000
Besançon - Renseignements : Tél.
03.81.53.60.81 - Mail :
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 : _____ €