

Atelier découverte
SAMEDI 22 OCTOBRE 2022
14 H 30 à 17 H 30

« Le courage d'être soi »
Animée par Bruno BERNARD
Accompagnateur en bien-être - Art-du-souffle, Thérapeute



PROGRAMME : le courage d'être soi

Dans cet atelier vous découvrirez le « rebirth », une approche pour aller en douceur vers votre véritable nature, comme une véritable renaissance.

Le courage d'être soi c'est celui de faire ce retour vers notre véritable nature, vers plus de simplicité *en se dépouillant de tout ce qui nous encombre*, tout ce qui nous limite.

Le souffle est ce qui nous anime, *nous rend vivants*. Il nous offre un accès direct au corps : à ses ressentis, à l'émotion du moment présent et à celles de toute une vie.

Le corps possède une mémoire : les traces de nos blessures, de nos traumatismes que nous vivons s'inscrivent dans nos cellules. Cristallisées, figées dans notre corps, *notre vécu douloureux devient une sorte de « programme »*. Sans en avoir conscience, nous limitons notre vie en fonction des croyances que ces événements difficiles nous ont inculquées.

La respiration consciente permet d'accéder à ces traces avec les émotions enfouies et de les apaiser. Une fois nos croyances erronées et limitantes mises au jour, il devient possible de les « reprogrammer » de façon positive et créative, et d'ouvrir soudain de nouveaux potentiels dans notre vie. La respiration consciente vous permet ainsi de reprendre la main sur votre vie et d'en faire ce que vous avez toujours souhaité.

MODALITES

Lieu : 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir».

Accueil : 14h / bibliothèque.

Participants : maximum. 18

Matériel à apporter : Tenue souple, 1 ou 2 tapis épais, Couverture & coussin

Renseignements : 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Blog : www.franchecomteyoga.com

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI

23 A, rue Jean Wyrsch 25000 BESANCON



BULLETIN d'INSCRIPTION Atelier Le courage d'être soi B. Bernard 22 octobre 2022

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ **Adhérent : 13 €** (*Si vous voulez adhérer : +15 €*) ⇒ **Non-adhérent : 16 €**

TOTAL : _____ €