

L'association Les Ateliers de Retz vous propose :

ATELIERS PSYCHOLOGIE / AUTO HYPNOSE



PROGRAMME SAISON 2018/2019

animés par Clotilde MOREAU, psychologue, hypnothérapeute et médium. Contact : 06 64 87 88 25
Ateliers à la carte : 10 euros de participation à un atelier + une adhésion annuelle de 3 euros
Lieu des ateliers : Salle des Associations de Port-Saint-Père, 13 rue de Pornic, 44710 Port-Saint-Père

1) Vendredi 14/09/2018 (20H00/21H30)

Les bonnes intentions de la rentrée pour libérez l'énergie en soi !

Le temps des vacances est l'occasion d'être davantage à l'écoute de soi et de se faire plaisir. Comment faire perdurer cette énergie dans notre quotidien de vie tout en conciliant les contraintes et nos responsabilités de vie. Vivre au présent tout en se projetant tel est l'objectif de cet atelier pour de bonnes intentions à la rentrée avec soi-même et avec notre entourage ! Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

2) Vendredi 12/10/2018 (20H00/21H30)

A l'écoute de nos émotions

Une émotion peut en cacher une autre ! Il y a nos émotions conscientes et des émotions parfois refoulées ou inconscientes pouvant nous jouer de drôles de tours. Nous verrons comment être à l'écoute de nos émotions, les décrypter, les gérer ou encore jouer avec elles. Communiquer nos émotions sans honte et culpabilité ou avec bienveillance n'est pas non plus une mince affaire ! Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

3) Vendredi 16/11/2018 (20H00/21H30)

Comment éviter, faire face ou se reconstruire après un burn-out

Le burn out n'est pas uniquement réservé à ceux qui travaillent trop ou qui ont des emplois du temps surchargés. Enfants, adolescents, adultes, seniors, nous sommes tous confrontés dans cette société actuelle à trop de « tout » ou de « désir de perfection » dans nos vies. Dans cette société où le « faire » et « l'avoir » sont associés au culte de l'apparence, à la performance, à la compétitivité, il est parfois difficile d'aller à contre courant en lâchant le mental et en étant davantage à l'écoute du cœur et de sa petite voix intérieure. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

4) Vendredi 15/12/2018 (20H00/21H30)

Les vertus du silence et de la solitude comme source de connaissance de soi et de créativité

La solitude et les moments de silence sont parfois associés à certaines peurs refoulées telles que le manque, le vide, l'absence, l'abandon, la mort... Pourtant le silence et la solitude ont des bienfaits incontestables sur notre bien-être et notre santé. Les moments de partage et d'échanges sont sources de cheminement et de connaissance de soi mais c'est surtout dans les moments de silence et de solitude que nous pouvons vraiment nous rencontrer de l'intérieur. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

5) Vendredi 15/02/2019 (20H00/21H30)

De la dualité à l'unité, s'accepter avec notre vulnérabilité !

Nous avons bien souvent tendance à être dans le « tout » ou le « rien », dans le « qui a tort » ou « qui a raison », dans le « c'est bien » ou « c'est mal », dans le noir ou la lumière. Les situations de la vie et notre construction psychique et physique liée à notre condition humaine étant emplies de limitations, de paradoxes, d'ambivalences, de contradictions, nous pouvons ainsi nous sentir frustrés ou contrariés quand les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Au delà des apparences, nous verrons comment pouvons nous accueillir dans l'acceptation inconditionnel de ce qui est « au présent » avec maturité et source d'enseignement. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

6) Vendredi 15/03/2019 (20H00/21H30)

A l'écoute de votre corps !

Face à un bonne nouvelle, votre cœur fait un bond et quand vous êtes angoissé, vous le sentez dans votre estomac ou dans vos tripes. Notre corps nous parle quand nous ne voulons pas vraiment nous écouter. Nous avons beaucoup à nous apprendre sur les émotions auxquelles nous nous attachons et sur nos convictions ou nos croyances. Pour aider votre corps, à recouvrer la santé, re voyez peut-être votre manière de penser !

7) Vendredi 12/04/2019 (20H00/21H30)

Ode à la légèreté et à la simplicité

Même si ça n'a pas l'air très raisonnable, si vous décidez dès aujourd'hui, de vous alléger d'un tas de choses, de problèmes, de relations ou d'émotions qui vous encomrent dans votre vie ou vous rendent le quotidien difficile. Nous verrons comment effectuer un vrai ménage de printemps en soi pour accueillir un sentiment de légèreté et se simplifier la vie au présent ? Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

8) Vendredi 10/05/2019 (20H00/21H30)

Ode à la Gratitude !

Nous avons bien souvent tendance à voir le verre à moitié vide plutôt que le verre à moitié plein. Et si vous décidez d'être un(e) ami(e) bienveillant(e) pour vous mêmes au delà de vos errances, de nos erreurs, de vos échecs, de vos défauts, ou de vos doutes. Nous verrons comment être en paix avec soi-même et notre entourage en sachant nous remercier chaque jour et faire honneur à ce que la vie a de meilleur à nous transmettre même à travers les épreuves jalonnant notre chemin. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

9) Vendredi 14/06/2019 (20H00/21H30)

Accueillir la Joie en soi !

La joie profonde est source d'émerveillement et de réalisation personnelle dans ce que chacun a d'unique à offrir à la vie. Même en temps de guerre, les enfants continuent de jouer entre eux car leur amour et leur joie de vivre est plus forte que tout. Au delà de nos souffrances morales et physiques, de notre monde imparfait, nous verrons comment nous connecter à cette source d'énergie intarrissable en chacun de nous , nous reliant à la nature et aux autres. La joie lorsque la faisons entrer dans notre cœur, nous permet de cheminer vers la guérison. Venez avec votre tapis de sol et un plaid pour une relaxation/auto hypnose à la fin de l'atelier.

*Tous les ateliers se déroulent à **La Salle des Associations, 13 rue de Pornic, à côté de la Mairie (parking indiqué) , 44710 Port-Saint-Père***

Merci de me faire part de votre participation à l'avance en raison du nombre de place limité par atelier.

A très bientôt !

Clotilde MOREAU
06 64 87 88 25

www.facebook.com/lesateliersderetz 
lesateliersderetz@gmail.com

