

Relation à moi, relation à l'autre Vendredi 13 Avril à Marseille

Se consacrer une journée pour apprendre à mieux se connaître, vivre plus en harmonie avec soi-même et éclairer sa relation à l'autre. Une journée extraordinaire pour changer de regard !

Le coaching, grâce aux outils et à l'expérience du coach, permet de porter un nouveau regard sur soi. Et **le yoga**, discipline millénaire, est reconnu pour favoriser un état de conscience propice à la transformation.

Venez réfléchir et clarifier votre propre perception de l'argent. Votre relation à l'argent subit le poids de l'inconscient collectif, parle de vos peurs et de vos croyances. L'argent renvoie à la notion de valeur et notre valeur ne se limite pas à l'argent

Comme tous nos comportements, nos comportements vis-à-vis de soi et de l'autre peuvent évoluer !



 **1 série de 4 ateliers sur 4 thèmes**

 **Lieu La Casa108 - Marseille**

 **8h30 à 16h30**

 **Tarif : 130€ par personne, par atelier***

Programme

- ♥ Démarrage de la journée par une séance de yoga matinale
- ♥ Exercices de coaching et apports sur le thème de la journée
- ♥ Déjeuner à la fortune du pot
- ♥ L'après-midi, micro-sieste active
- ♥ Pratique de yoga
- ♥ Exercices pour approfondir le thème
- ♥ Échanges, apprentissages, voies de développement et bouclage

Vos intervenantes

Deux professionnelles qui croient en un monde plus tolérant, plus humain, plus joyeux, avec plus d'échanges. L'une est titulaire d'un Doctorat, l'autre exerce le métier de coach depuis 13 ans. Elles ont envie de partager leurs expériences et d'accompagner chacun sur son chemin, à son rythme en combinant plusieurs approches auxquelles elles sont formées : yoga, coaching, sophrologie et développement personnel



Bulletin d'inscription aux ateliers

Une série de 4 ateliers d'une journée pour 4 thèmes :

- ♥ L'argent le 24 novembre 2017
- ♥ Mon rôle de parent le 16 février 2018
- ♥ Relation à soi, relation à l'autre le 13 avril 2018
- ♥ Apprivoiser ses émotions le 1^{er} juin 2018

Je m'inscris à l'atelier du :

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

Email :

☺ Je règle le montant de 130€ pour la journée d'atelier, par chèque à l'ordre d'Alidade
(Votre chèque ne sera encaissé qu'au moment de l'atelier)

☺ Possibilité de régler par PayPal, merci de nous contacter à : info@1-step-beyond.com

☺ **Tarifs dégressifs si participation à plusieurs ateliers dans l'année, nous contacter**

**Prix TTC, qui comprend les pratiques de yoga, les temps d'échanges et de réflexion, l'accompagnement d'un coach, la location de la salle. Le repas n'est pas inclus, il se fait à la fortune du pot, cuisine à disposition sur place.*

Je souhaite une facture au nom et l'adresse ci-dessous :

Date et signature

Renseignements pratiques



[Nos ateliers ont lieu à La Casa108, 108 bl Baille, 13006 Marseille. Métro : Baille](#)

Nos ateliers sont confirmés à partir de 4 personnes inscrites. Prévoyez une tenue confortable pour pratiquer le yoga, possibilité de se changer sur place.