



Atelier Écoute profonde et Communication transparente

Apprendre à être à l'écoute de soi et des autres avec tout son être (corps, cœur, esprit)

Nous avons passé des années à **apprendre** à lire, écrire et parler, mais où avons-nous appris à **écouter**?

La plupart d'entre nous n'écoute qu'en pensant à la **réponse** que nous allons donner ensuite. Au travail comme à la maison, nous pouvons apprendre à écouter différemment, et utiliser des **outils** pour augmenter notre **capacité d'écoute**.

Par la **méditation**, des pratiques **corporelles** et techniques de **communication transparente**, créons un espace conscient et bienveillant où chacun puisse être en contact avec son **ressenti** et être écouté pleinement.

Qu'est-ce que la **communication transparente** ?

C'est, dans l'écoute comme dans la parole, relâcher le mental – souvent prédominant – au profit du ressenti et d'une **cohérence** corps/cœur/esprit. C'est aussi **ressentir** ce qui se passe en nous quand l'autre parle et parler à partir de notre **vécu** du moment.

Avec l'expérience, cette pratique permet d'ouvrir de nouvelles **perspectives**, de **s'accepter** et d'accepter les autres, de développer « sa **boussole** intérieure » et d'avoir une **relation** à soi et aux autres plus **authentique**.

C'est surtout une pratique qui **s'expérimente** plus qu'elle ne se définit, alors, venez expérimenter avec nous et rejoignez-nous sur le joyeux chemin pour (re)**devenir** totalement **soi-même**.

L'atelier est facilité par **Florence Tibout** et **Charles Moret**.

Florence est une praticienne **Shiatsu** certifiée, formée à différentes techniques de communication. Florence enseigne aussi le Do-In et la méditation.

Charles est un entrepreneur, ancien patron, pratiquant le yoga et la méditation.

Florence et Charles pratiquent ensemble la **communication transparente** chaque semaine depuis plus de 2 ans.

Cet atelier n'a pas de visée thérapeutique.

Infos pratiques

Prochains atelier samedi le 06 octobre 2018 de 14h à 18h à la fontaine de l'Aube - 84160 Cadenet

possibilité de venir à un seul ou plusieurs atelier(s), selon son envie, la participation à plusieurs ateliers permettant d'enrichir et d'approfondir son expérience.

Nombre de places **limité**. Prix libre et conscient (pré-inscription 20 €).

Pour s'inscrire contacter Charles (0658425131) ou Florence (0624501470) ou par mail flor.shiatsu@gmail.com.

