



Atelier Écoute profonde et Communication transparente

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

Retrouver la joie des relations sincères et authentiques

La plupart d'entre nous ont appris à se protéger des autres et à ne plus communiquer de façon totalement transparente.

La communication transparente permet, en posant un cadre bienveillant et sécurisé, d'apprendre à **écouter nos ressentis**, de réparer et **transformer nos schémas relationnels** et de retrouver la joie des relations sincères et authentiques.

- Prendre conscience des niveaux d'écoute (corps cœur esprit)
- Affiner et avoir confiance en ses ressentis
- S'accueillir tel que nous sommes, avec tout ce qui nous compose
- Contacter ce qui est vivant et essentiel en nous, et communiquer à partir de là.

Chaque opportunité de communication transparente est l'occasion d'accéder à un monde plus riche, empli de découvertes sur soi et l'autre.

Expérimentez les bienfaits d'être pleinement soi, et entraînez votre capacité à vous relier aux autres de façon saines et authentiques !

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, pratiquant le yoga et la méditation.

Florence et Charles pratiquent ensemble la **communication transparente** chaque semaine depuis plus de 3 ans.

Cet atelier n'a pas de visée thérapeutique.

Infos pratiques

Prochains ateliers :
samedis 2 mars et 25 mai 2019
de 14h à 18h (13h30 pour les nouveaux participants)
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](tel:0658425131)) ou **Florence** ([0624501470](tel:0624501470)) ou par mail flor.shiatsu@gmail.com.

Plus de détails sur <https://presenceetsens.wordpress.com/ecoute-profonde-et-communication-transparente/>

