



UN TEMPS POUR SOI

Tensions, colère, culpabilité, troubles et difficultés alimentaires, changements professionnels, bouleversements familiaux, ruptures, burn-outs, éco-anxiété, deuils... La vie est pleine de changements, plus ou moins faciles à vivre.

Prenez un temps pour vous, avec moi.

Passionnée par l'accompagnement, le changement et l'exploration de chemins intérieurs vers plus de paix, j'utilise les outils de la Communication Non violente pour faciliter vos dialogues intérieurs.

Initiée à l'IFS (Internal Family System), je peux marcher sur ce chemin-là avec vous lors de séances individuelles, à la rencontre de certaines de vos parts les plus vulnérables.



Marie EGRETEAU

Accompagnement avec la CNV - Communication Non violente

Séances individuelles 1h ou 1h30 -
En visio ou en cabinet (La Passer'Elle - Quimper-29)

Ateliers en petits groupes 2h30 -
En extérieur ou en salle (La Passer'Elle - Quimper-29)

En instaurant ces espaces d'écoute, en individuel comme en petit collectif, mon intention est de créer les conditions pour vous permettre de

DÉPOSER

ce qui est lourd, gênant, douloureux
Et **CONTACTER** ce qui est doux, joyeux, plein de vie

→ aller vers plus de légèreté

CLARIFIER

Ce qui se joue pour vous
Ce qui est vraiment précieux

→ aller vers plus de clarté

PACIFIER

des conflits intérieurs
Et par ricochet des conflits extérieurs aussi

→ aller vers plus de paix et d'harmonie

FORTIFIER

votre capacité à
★ prendre soin de vos différentes parts à l'intérieur
★ prendre des décisions qui les respectent

→ aller vers plus de centrage et d'alignement intérieur

★ ressentir, incarner, rayonner l'amour de vous, des autres et du monde

UN TEMPS POUR SOI

Ateliers en petits groupes - Automne 2021

19 Novembre - 14h-16h30 - **Fabriquer ma potion magique** à base de sarriette et de clous de girofle. Pourquoi et comment anticiper les petits bobos de l'hiver.

26 Novembre - 14h-16h30 - **Savourer les gourmandises de l'automne.** Dégustations classiques et intérieures d'une palette de couleurs, saveurs et recettes pleines de surprises.

3 Décembre - 14h-16h30 - **Noël approche : du chaos aux cadeaux.** Joie ? Appréhension ? Colère?... Comment je me sens ? Un temps entre nous pour faire ma liste de cahots, non de cadeaux à la Mère Noël.

17 Décembre - 14h-16h30 - **Noël encore plus proche : qu'est-ce qu'on mange ?** Préparer un apéro doux et savoureux à déguster en famille ou entre ami.es.

Nombre de places limité, réservation conseillée

06 02 23 40 28 - www.famedecoeur.fr -
Tarif libre sous forme de don à l'association

Exploratrice de ma nature naturelle, sauvage et secrète, je vous propose des petits ateliers pratiques pour avancer de quelques pas vers cette autonomie joyeuse que j'aime partager. Balades en nature, astuces de cuisinière ou potions pour l'hiver, varions les plaisirs car tout est bon pour se rencontrer, s'explorer, s'honorer :-)

