

Sybille Forget, Gaétane Gillot et Claude Kervyn

ont le plaisir de vous proposer une journée de Ressourcement pour

Exprimer sa joie intérieure !

Le samedi 14 juin 2014 de 9h30 à 17h30 à Bruxelles.

La joie est un sentiment profond lié à notre bien-être. Éprouver de la joie et la laisser vivre, c'est apprécier pleinement ses qualités uniques et les laisser s'exprimer librement, généreusement, sans peur ou jugement.

Lors de cette journée, nous vous guiderons au travers de séances de Sophrologie, Mindfulness et Découverte de Soi par l'art, afin de développer notre présence à soi et de savourer notre joie intérieure.



Que votre expression vous donne de la joie !

Claude,



Gaétane et



Sybille



Infos pratiques :

- **Contact et inscription :** Gaétane Gillot 0473/20.35.40 – gaetane@galinid.be
- **Tarif :** 55€*
Versement à faire sur le n° de compte bancaire suivant : BE47 7310 2666 6180 avec en communication Nom+ Prénom + Joie.
*Le paiement vaut inscription.
- **Horaire :** le 14 juin 2014 de 9h30 à 17h30
- **Lieu :** Atelier B-Flow, Rue du Croissant 128 B, 1190 Forest
- **A prévoir :** pique-nique et tenue relax.

La Méditation Mindfulness

Par la pratique de Mindfulness (Mindfulness MBSR), je vous inviterai à observer les sensations, les émotions et les pensées qui vous traversent moment après moment sans jugement et en lâchant prise du résultat à atteindre. Cette attitude d'ouverture et de bienveillance envers soi pourra faire émerger votre joie intérieure.

Gaétane Gilliot

Mindfulness MBSR Practitioner, diplômée en herboristerie et passionnée de méditation et de yoga.

0473/20.35.40 – gaetane@galinid.be

La Découverte de Soi par l'art

Chacun possède en soi un immense flot d'énergie créatrice, souvent insoupçonné ou retenu. Une pratique spontanée et intuitive de l'art permet de libérer cette énergie créatrice, de se reconnecter à ce qui fait profondément sens pour soi et d'ainsi trouver beaucoup de joie dans sa propre expression.

Sybille Forget

Psycho-Spiritual Energie Healing (Barbara Brennan Practitioner) & Découverte de soi par l'art

atelierpulss@gmail.com - www.pulss.be (site en reconstruction-disponible fin

La Sophrologie

La Sophrologie invite à des retrouvailles avec soi-même ; une reconnaissance de ce que l'on sent, de ses sentiments, de ses valeurs et de ses capacités.

Nous nous laisserons tout d'abord entrer en douceur dans la détente et le bien-être, grâce à la respiration et l'automassage. Puis, nous irons à la rencontre de notre énergie vitale, qui est un support essentiel à nos élans de vie et à nos projets. Enfin, nous laisserons monter à la surface nos émotions positives, pour nous en remplir et faire pétiller notre vie !

Claude Kervyn,

Sophrologue

0478/52.87.21 – home.baya@gmail.com

