Atelier d’une journée sur l’une de ces deux dates, dont voici la fiche :

**Objectif de l’atelier :**

Avoir accès à la paix intérieure et à la gestion de ses émotions ou « Comment faire le ménage à tous les étages » pour mieux accompagner les autres.

Apprendre à déverrouiller les blocages émotionnels pour :

* Permettre aux stagiaires de mieux percevoir ce qui se passe dans leur corps et comprendre où se situent les blocages émotionnels,
* Mettre des mots sur des ressentis,
* Se reconnecter à soi-même pour libérer les tensions psychiques ou mentales, que ces dernières soient conscientes ou inconscientes,
* Mettre à jour son cerveau pour soulager les maux de l’âme et du corps, stimuler la guérison intérieure,
* Faire face aux perturbations mentales,
* Ouvrir son espace mental entre subconscient et conscience, pour apprivoiser le changement sans crainte.