



Dans le cadre du Parcours Bien-Être de Bruxelles du 1^{er} au 15 juin 2022, nous te proposons un voyage vers ton Être bien, en 3 étapes, décliné en 3 ateliers collectifs

« Le véritable voyage de découverte ne consiste pas à chercher de nouveaux paysages, mais à avoir de nouveaux yeux. » Marcel Proust

Renaître à la vie est une douce expérience qui mène à la fois sur les 3 plans de l'être : le corps, le cœur et l'esprit.

Mon fil conducteur et ma priorité seront de prendre soin de moi, me faire plaisir et m'amuser. Je découvre le plaisir de faire peau neuve, de développer mon potentiel créatif et de me retrouver dans la sérénité.



 **Ton itinéraire :**

Atelier 1 : Je réenchante ma vie

→ Je me reconnecte avec mon enfant intérieur, celui qui connaît le chemin de la créativité et du plaisir, celui qui goûte la valeur du vivre au présent.

Atelier 2 : Je renoue avec mes envies

→ Je prends soin de mon cœur, je suis douce avec mon corps et je soigne mon mental

Atelier 3 : Et je m'émerveille

→ Je redonne des couleurs à ma vie.

Durant ces 3 ateliers, c'est le cœur en fête que tu vas explorer, expérimenter, découvrir afin de redonner une fraîcheur et des couleurs nouvelles à tes journées. Nous te souhaitons un beau voyage vers la destination de ton choix.

Alors à toi de jouer !

CHECK-LIST DE LA VOYAGEUSE POUR CET ÉTÉ

Que mettre dans ta valise ?

- Ton autorisation personnelle de t'accorder cette pause du quotidien pour te relier à toi avec souplesse et tranquillité
- Un carnet de note ou un petit bloc de dessin ou feuilles blanches A4
- Tes crayons ou tes feutres de couleurs
- Une bouteille d'eau ou une gourde
- Privilégie des vêtements souples
- Une paire de chaussettes ou chaussons (si atelier à l'intérieur)
- Pense à ton confort : un plaid ou un tapis, et peut-être un coussin.

Dates du voyage ?

Mercredi 1^{er} juin [16h00-18h00], samedi 4 juin [14h00-16h00] et mercredi 8 juin [16h00-18h00].

Destination ?

Le lieu précis sera défini en fonction de la météo (à l'intérieur ou dehors dans la nature). Ce sera en région bruxelloise dans tous les cas de figure. Vous recevrez toutes les informations et les modalités pratiques via un email de confirmation. Si à l'intérieur, les règles sanitaires seront respectées et le nombre de place limité à 10 personnes maximum.

Prix du billet ?

Si tu souhaites participer à un seul de nos ateliers, ton investissement sera de 35€. Si, en revanche, tu veux voyager en all-in, la valeur des 3 ateliers consécutifs est de 90€. Le paiement confirme l'inscription. Le paiement ne sera pas remboursé en cas de désistement de dernière minute, par respect pour le temps de préparation des animatrices et pour le matériel investi préalablement.

Tes pilotes

Ces ateliers seront animés en binôme. Christine van der Steur, praticienne chamanique (www.christinevandersteur.com) et Nunziatina Trifiró, praticienne narrative et onco-coach (www.coach-narrative.com).

Inscriptions

Via email à chris_vandersteur@hotmail.com ou trifirrotina@hotmail.com

Ce voyage vers ton être bien continuera cet automne. Nous organiserons un atelier mensuel dès septembre où légèreté et profondeur seront à l'honneur, pour finir en apothéose en décembre avec un atelier de bilan où nous proposerons une mosaïque inspirante.