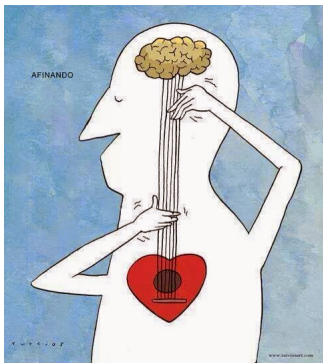


STAGE DE BIODANZA à LILLE

**« AU CŒUR DE NOS EMOTIONS ET DE NOS BESOINS »
LILLE BIODANZA, LE 27 ET 28 AOUT 2016**



Etre vivant , c'est ressentir , avoir des émotions et des besoins.

Les émotions ont une fonction vitale, en leur cœur, se cache le message d'un besoin.

Lorsqu'il n'est pas satisfait , il engendre une souffrance qui s'exprime à travers les émotions.

Vouloir gérer une émotion , la maîtriser ou parfois la refouler revient à mettre un couvercle sur nos besoins vitaux.

Les émotions accaparent notre énergie tant que nous n'arrivons pas à nous relier de façon empathique aux besoins qu'elles expriment.

En portant mon attention sur mon besoin , je porte mon attention sur la Vie elle même , m'offrant ainsi , une chance de trouver une façon plus écologique de le satisfaire.

Un « je suis en colère parce que tu/ il / elle... » devient un « Je suis en colère parce que j'ai besoin de... » Etre à l'écoute de mes besoins me redonne du pouvoir et du bien être.

CCA de La Madeleine, salle Degas 1^{er} étage

10h 30 –18h30

PAF : 120* € si inscription avant le 14 AOUT 2016

130* € après

(chèque d'acompte, non encaissé, de 40€ faisant office d'inscription)

Repas du midi sous forme d'auberge espagnole (chacun apporte un repas salé ou sucré à

LILLE BIODANZA « AU CŒUR DE NOS EMOTIONS ET DE NOS BESOINS »

Écrit par Administrator

Lundi, 11 Juillet 2016 04:49 - Mis à jour Mardi, 12 Juillet 2016 08:45

partager)

Inscription auprès de **MARIE-PIERRE** au **06 30 35 44 29**

Anugraha59mp @ yahoo.fr