

Atelier

Oser briller avec votre différence !

Explorer l'hypersensibilité pour en chérir ses dons et ses forces

Ce programme de 8 ateliers vous permettra d'explorer l'hypersensibilité pour mieux la comprendre et voir sa polarité positive afin de récolter les forces et les dons derrière ce trait de caractère.

Les objectifs de ces ateliers sont de vous permettre :

- d'accueillir et accepter davantage votre différence,
- d'apprendre les impacts des traumatismes d'enfance vécus et le lien avec ce trait de caractère, de
- découvrir l'importance de nommer la nuance des émotions que vit la personne avec une hypersensibilité,
- de trouver des moyens pour vous faire confiance, et
- savoir communiquer votre différence aux autres à partir de cette haute sensibilité voire douance émotionnelle.

Date du début : Le samedi 18 novembre 2023

Heure des journées d'atelier : 9 h à 16 h

Endroit: Perdez en Kilos
1736, boulevard Maloney est (sortie de l'autoroute 50 - de l'Aéroport)
Gatineau (Qc)

Coût : 229, 95 \$ taxes incluses par journée d'atelier pour un total de 1 839,60 \$

Ce coût inclut 1 rencontre individuelle de pré-sélection, 1 session individuelle de 1 h 30 en Reiki, une réponse à vos travaux d'écriture et la journée d'atelier.

Pour vous inscrire ou pour toutes questions, n'hésitez pas à communiquer avec moi.

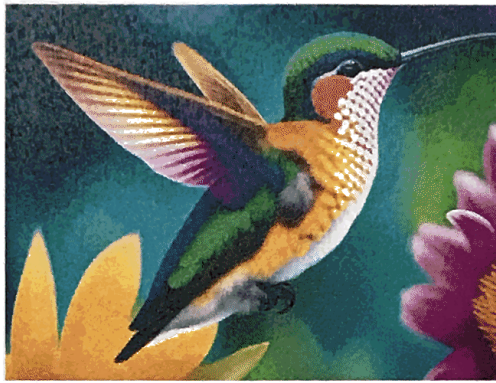


Lorraine Séguin

Thérapeute en relation d'aide, TRA^{MD} et
Coach professionnel en développement intégral

lorrainesequin.tra.coach@gmail.com

819-213-1473



Détails des ateliers

Atelier 1 : Le 18 novembre 2023 - Connaissance de soi et définir l'hypersensibilité

Atelier 2: Le 16 décembre 2023 - Les symptômes du traumatisme et les défensives

Atelier 3 : Le 13 janvier 2024 - Sensibilité et acceptation, faire la paix avec le passé

Atelier 4 : Le 10 février 2024 - La responsabilité, pardonner et nourrir ses forces

Atelier 5 : Le 9 mars 2024 - La confiance et la création de soi

Atelier 6 : Le 6 avril 2024 - La communication - Partie 1

Atelier 7 : Le 11 mai 2024 - La communication - partie 2

Atelier 8 : Le 8 juin 2024 - Faire le bilan