

S'aimer pour mieux vivre avec soi et avec les autres

*Stage
résidentiel de*



Biodanza

20 - 21 - 22 octobre 2017

Du vendredi 20 h au dimanche 17 h au gîte de Montifaud à 17430 Genouillé

S'aimer soi-même, croire en soi, avoir confiance en soi, sont autant de facettes d'une des dimensions fondamentales de notre personnalité : l'estime de soi (cf Christophe André)

L'**estime de soi** est à la fois la source et la conséquence de mes actes et de mes pensées. L'**amour de soi** est un facteur de grande importance car c'est la clé qui ouvre bien des portes à notre équilibre et à notre épanouissement. L'amour de soi est vraiment quelque chose **d'essentiel**, car non seulement ça nous donne accès aux plus belles expériences qui soient, mais en plus, ça nous permet d'être **vraiment heureux** à l'intérieur et de commencer à vraiment apprécier à chaque instant la compagnie qui est la nôtre...

L'amour de soi n'est pas quelque chose qui peut s'installer en un claquement de doigts. C'est plutôt **un chemin à faire**, un voyage à accomplir, quelque chose qui se fait étape par étape, avec parfois de longues pauses pour reprendre son souffle, jusqu'à ce qu'on se sente prêt à repartir.

Je vous propose le temps d'un week-end, avec la force du groupe, dans un écrin de verdure, d'exprimer par la danse, par des échanges en cercle de culture, des rituels, du dessin, de poser clairement où vous en êtes dans ce voyage vers vous-même.

Avec Maryline VINET RIVALLAND - 06 74 63 42 22 - www.arcensoi.fr
maryline.biodanza@gmail.com - Professeur didacte de Biodanza SRT

Prix du stage : 120 euros pour inscription avant le 20 septembre - 140 euros ensuite

Hébergement et nourriture - 95 euros payable en chèque, espèces, ANCV - pour 2 nuits en chambre 2 à 4 personnes
- 2 petits déjeuners - 3 repas - possible sans gluten

Coupon d'inscription :

Prénom : _____

Nom : _____

Adresse : _____

Adresse mail : _____ @ _____

Tél. : _____

Tél. mobile : _____



Chèque d'arrhes de 50 euros à libeller et envoyer à Maryline Vinet : 12, impasse du 11 novembre 17300 Rochefort