

Samedi 29 et Dimanche 30 Avril 2017

9 h / 17 h 30

Centre La Hublais – Cesson-Sévigné

Bienheureuse colère ... Cultiver son optimisme !



Organisé par

**Stage
Animé par
Valérie
Dupont**



Avec le soutien d'Au Fil de Soi ...



Détails : www.aufildesoi-asso.fr
jours

Tarifs : 220€ les 2

Contact & réservations :

☎ : 0671117019

@ : uneterredesfemmes@gmail.com

✉ : Une Terre, des Femmes - La Bourdequinis - 35340 Ercé-près-Liffré

- Valérie Dupont -

Après un cursus en biologie cellulaire et physiologie en milieu universitaire, Valérie complète sa vision de la vie par une approche plus holistique. Kinésologue et acupunctrice, elle est aussi diplômée en relaxation et diététique. Riche de son expérience en cabinet depuis 18 ans, elle anime des stages et conférences. Elle est l'auteur du livre « Bienheureuse colère » paru aux éditions du Souffle d'or.

Pourquoi se met-on en colère ? Comment l'exprime-t-on ? Jusqu'à quel point une colère rentrée et non digérée peut-elle influencer sur le physique ? Quel rapport entre la colère et la culpabilisation ? Entre la colère et la frustration ? Entre la colère et la peur ? Entre la colère et l'orgueil ?... Grâce à un grand nombre de cas vécus dans son exercice de thérapeute et d'exemples pris dans son entourage, Valérie Dupont nous aide à comprendre ce que nous ressentons, à relativiser l'importance de l'attaque qui a déclenché cette colère, à ne pas intérioriser sa colère, mais à la reconnaître, à la verbaliser, à la déculpabiliser... et à la vivre en pleine conscience.