



Je suis formée à l'**IMO (traitement des traumatismes)**, à la Sophrologie-Relaxologie, au Conseil Conjugal et Familial, à la Psychologie Transpersonnelle (Québec), au jeu de sable (Québec).

J'ai une expérience professionnelle dans le médico-social, dans l'**accompagnement** de personnes, de groupes, de professionnels.

Pour moi, la découverte de soi et de son chemin est une **aventure** qui peut se révéler semée d'embûches et cependant toujours riche, pleine de surprises et de rencontres.

Je suis souvent admirative devant la capacité des gens à **rester debout** malgré des vents contraires.

Je vous propose de cheminer ensemble pour que chacun puisse fermer et ouvrir les portes avec ses propres clefs comme, et quand, il le souhaite et semer à son tour ses graines dans le vent...

.....
Pour en savoir plus sur mon travail :

lia-pascale-destrieux.jimdosite.com
.....



Lieu
Inscription
Jours et horaires à définir

ATELIERS

Des graines & des clefs



Découvrir les clefs pour oser défricher, planter de nouvelles graines et en laisser germer d'autres

.....
Une démarche ludique, dynamique et créative pour agir son changement et **devenir un semeur de graines**
.....

RENSEIGNEMENTS :

Lia Pascale Destrieux

06 72 87 27 63

LES CHAMPS EXPLORÉS AU COURS DES ATELIERS :

- ☞ Mon chemin
- ☞ L'enfant intérieur
- ☞ Le guérisseur intérieur
- ☞ Croyances, comportements
- ☞ Corps, tensions, maladies, mouvements
- ☞ Féminin/Masculin, le couple intérieur
- ☞ Respect de soi, limites
- ☞ Nos parts aidantes
- ☞ Peurs, colères
- ☞ Culpabilité
- ☞ Emotions, mouvements, je ressens trop/rien
- ☞ Changement, blocages
- ☞ Lâcher prise

Et tant d'autres horizons encore



Ateliers de 2h30

12 personnes maximum

Pour tout public

(aucune compétence artistique
n'est requise)

**Un temps d'expression
pour soi afin de favoriser
une transformation vers
un mieux-être**

Jours et horaires à définir

Lieu

30 € par atelier (matériel inclus)

A voir adhésion association

OUVRIR DES PORTES GRÂCE À SES PROPRES CLEFS

À l'aide de symboles et d'archétypes, de cartes, de couleurs, de peintures, de collages, d'écritures, de contes, de visualisations, de mouvements, de théories, de la découverte de son animal totem...

La démarche se veut ludique, créative et bienveillante pour s'autoriser et oser devenir Soi.

Les **clefs**, ce sont, à chaque fin d'atelier, **des outils concrets pour agir son Changement.**

SEMER DES GRAINES, C'EST :

- ☞ Se (re)découvrir pour oser être soi
- ☞ Se relier et se centrer
- ☞ Nettoyer, explorer et libérer
- ☞ Créer, mobiliser ses forces et ressources
- ☞ (Re)mettre en circulation sa vitalité
- ☞ Approfondir la relation à soi et aux autres
- ☞ Être à l'écoute de soi dans son Unité (corps/esprit/émotions/âme)