

## PROGRAMME

Stage du 20 au 21 juillet 2019

Accueil le Samedi entre 9h et 9h30

Horaires :

Samedi : 9h30-12h et 13h -17h30

(Repas sur place + collation)

Dimanche: 9h -12h et 13h -17h

(Repas sur place + collation)

*(Possibilité de dormir et de dîner sur place en supplément).*

Des cercles de parole et de partages, des exercices de libérations émotionnelles, des exercices de mouvements intuitifs et des exercices d'intégration alterneront avec les enseignements.

De nombreux et différents outils vous seront transmis tout au long de ces deux jours.



*C'est avec bienveillance que je vous accompagne pour aller vers le meilleur de Vous-même.*

## La liberté émotionnelle



*« Entre ce que je pense,  
ce que je veux dire,  
ce que je crois dire,  
ce que je dis,  
ce que vous voulez entendre,  
ce que vous entendez,  
ce que vous croyez en comprendre,  
ce que vous voulez comprendre,  
et ce que vous comprenez,  
il y a au moins neuf possibilités de  
ne pas se comprendre. »*

Bernard WERBER

**Prix du stage 180€ les deux jours**

Tarif comprenant les enseignements,  
les repas de midi et les collations.

**Lieu:** La Kolhuette, Association Zen-It  
67290 Wimmenau

## L'Harmonie Relationnelle

*Développer notre plein  
potentiel relationnel dans  
l'équilibre et l'harmonie  
et ainsi gagner en  
indépendance affective.*



Stage animé par  
Diane Lesquerade

**Du 08 au 09  
Novembre 2019**

Alcyone Harmonie  
[www.alcyone-harmonie.fr](http://www.alcyone-harmonie.fr)





## **Diane Lesquerade** **Psycho-énergéticienne**

Consultante et formatrice depuis plus de 20 ans dans les domaines des relations humaines, du développement personnel et transpersonnel.

« Tombée dans la marmite dès mon plus jeune âge, l'ensemble des pratiques que j'ai expérimenté, des arts énergétiques aux relations humaines, en passant par la Psychologie humaniste et les sciences comportementales, me permettent d'apporter une écoute bienveillante et respectueuse ».

J'intègre à mon travail les valeurs humaines et spirituelles dans une approche complète pour tous ceux qui souhaitent avancer sur leur chemin.

### **Inscriptions et renseignements :**

[contact@alcyone-harmonie.fr](mailto:contact@alcyone-harmonie.fr)

Tel : 06 40 34 48 25



## **De la conscience de soi, à l'harmonie relationnelle**

### **Mieux se comprendre, pour mieux comprendre l'autre**

#### **DÉVELOPPER UN AUTRE REGARD SUR NOUS-MÊME ET SUR LES AUTRES**

Nous n'avons pas tous les mêmes goûts, les mêmes idées. Nous avons été élevés avec des modèles, des croyances et des valeurs différentes. Nous n'évoluons pas tous de la même façon ni à la même vitesse. Cette diversité est nécessaire car elle nous permet d'échanger, d'apprendre, et de nous construire.

*Un Pas-sage vers Soi et vers les autres en toute liberté*

#### **DE LA RELATION DE DÉPENDANCE, À LA RELATION D'AMOUR**

La dépendance affective n'est pas un état naturel, c'est un état de « vide » à l'intérieur de nous qui se nourrit de nos peurs. La dépendance est un sentiment de manque puissant, un besoin « douloureux », nous faisant sans cesse douter de nous, des autres et de notre valeur.

*Restaurer la confiance, l'estime, l'amour de Soi et se reconnecter ainsi à son propre pouvoir*

#### **DE L'HARMONIE INTÉRIEURE, VERS L'HARMONIE EXTÉRIEURE**

Notre intériorité est immense, elle contient l'univers entier avec toute sa diversité. Y développer une communication bienveillante, y cultiver le respect et la tendresse avec chaque facette de notre personnalité permet de pacifier et d'unir notre équipe intérieure.

*Se comprendre, générer de l'harmonie autour de soi et rétablir soi-même l'harmonie dans son royaume intérieur.*

*La beauté est partout dans le monde, en moi, sur toute chose et dans chaque personne  
La relation la plus importante qui soit et celle que nous entretenons avec nous-même. Cultivons le respect, la bienveillance et la tendresse à l'intérieur de nous et créons la réalité qui vibre en nous !*

