

Atelier de déconstruction des pensées stressantes et croyances limitantes

Selon la méthode de Byron Katie

Atelier proposé dans le Gard, du 25 au
30 Août 2024.

"Une pensée est inoffensive jusqu'à ce qu'on la croie"

Les blessures

Il vous arrive d'être blessé.e par une remarque, ou une critique, de vous sentir angoissé.e par votre futur, ou celui de l'humanité, d'être envahi.e par la colère en repensant à une altercation que vous avez eue avec un.e collègue de travail...

Ou alors **vous êtes déprimé.e**, ou dans un état de mal-être et vous ne savez pas pourquoi.

Que vous en soyez **conscient.e ou pas**, ce stress, ces états de déprime ou de mal-être ont leur origine dans le mental et **peuvent parfaitement être dépassés** par la pratique que je vous propose et que Byron Katie, qui en est l'initiatrice, a baptisée le "*Travail*".

chanecarroz@hotmail.com



Ce Travail donne des résultats :

- clarté d'esprit,
- discernement,
- prise de conscience de l'utilité des ressentis corporels,
- autonomisation,
- écoute et communication bienveillantes,
- amélioration nette des relations,
- retour à l'équilibre émotionnel

Le stage



Lors du stage, à **partir de situations concrètes et personnelles**, nous allons revisiter ces événements à l'origine du malaise :

- pour identifier les pensées et les croyances qui y sont rattachées
- les remettre en question, les voir sous des aspects différents
- et ainsi accéder à une vision nouvelle de l'événement,
- et à un sentiment de libération tout en retrouvant la responsabilité de notre vie.
- -nous utiliserons aussi des exercices d'auto-apaisement en agissant directement sur le

corps physique avec des respirations anti-stress ou la stimulation du nerf vague

Date

À Carnas dans le Gard du 25 août 18h au 30 août 17h

Inscriptions

Tarif du stage : entre 350 et 500 euros selon vos revenus (incluant un entretien individuel de fleurs de Bach et une séance de suivi après le stage)
hébergement pour les 5 nuits : sur le lieu du stage
100 euros en chambre double ou 150 en chambre individuelle ; Gite des Carnassolles à 3mn à pied du lieu du stage : 212,50 euros en chambre double ou 375 euros en chambre individuelle...pour plus de précision, me contacter au 0616340331
Les repas seront autogérés

Carnas est un petit village entre Nîmes et Montpellier, ce qui nous donnera la possibilité de pauses en pleine nature ou près d'un cours d'eau

Pour toute autre information ou inscription me contacter :

- 06 16 34 03 31
- chanecarroz@hotmail.com

**Animatrice :
Chane Carroz,
thérapeute en
gestion des
émotions et du
stress**

J'accompagne les personnes désireuses de **sortir de leurs conditionnements** et de surmonter leurs traumatismes en cabinet, par téléphone ou par skype.

J'utilise plusieurs outils : outre la méthode du Travail de Byron Katie, les élixirs floraux qui



agissent directement sur la sphère émotionnelle, l'EFT, la guérison des mémoires traumatiques par mouvements oculaires, la méditation, tout en incluant la dimension spirituelle.

Merci de partager ce message aux personnes qui pourraient être intéressées par ce stage

Si vous ne souhaitez plus recevoir nos informations, merci de nous le signaler

