

# Atelierul « ASCULTA-TI CORPUL »



## CE presupune?

Creat în 1982 de către Lise Borbeau, atelierul « Asculta-ti Corpul » este un curs avangardist care a schimbat până astăzi viața a mai mult de 20.000 persoane.

Primul dintr-o serie de ateliere care vizează îmbunătățirea calității vieții dumneavoastră, reprezintă baza necesară pentru începerea unei transformări interioare sincere și reale în cadrul căruia veți descoperi o filosofie de viață care își dovedește eficacitatea de mai bine de 30 de ani.

Cu ajutorul a numeroase exerciții practice pornind de la situații care vă deranjează în viața cotidiană, veți avea o imagine clară atât asupra adevăratelor probleme cât și asupra cauzelor acestora, făcând astfel cel mai important pas spre transformarea care înainte părea imposibilă.

## CE învățăm?

- ✓ ce înseamnă iubirea adevărată, respectiv iubirea de sine și iubirea față de ceilalți;
- ✓ descoperirea convingerilor limitative care ne dirijează viața și care ne împiedică realizarea dorințelor;
- ✓ constientizarea importanței ego-ului în toate deciziile și acțiunile noastre;
- ✓ cum să ne luăm un angajament și cum să renunțăm la el fără vinovăție;
- ✓ descoperirea influenței pe care au avut-o părinții asupra noastră;
- ✓ cum să ne exprimăm emoțiile;
- ✓ să stim cum să facem diferența între vinovăție și responsabilitate;
- ✓ cum să ajungem la reconcilierea cu ceilalți și la iertarea de sine;

## CINE poate participa?

- ✓ Orice persoană care dorește să își îmbunătățească calitatea vieții și a relațiilor sale, pornind cu o schimbare interioară bazată pe acceptare, respect, ascultare și iubire;
- ✓ Orice persoană care se află deja pe drumul cunoașterii de sine și are nevoie de instrumente practice de lucru;
- ✓ Orice persoană care dorește să urmeze formarea profesională « Asculta-ti Corpul »

## CU CE ne ajută?

- ✓ oferirea mai multor mijloace concrete pentru a ne gestiona viața;
- ✓ învățăm cum să ne exprimăm emoțiile în loc să le înghitim;
- ✓ dezvoltarea capacității de a ne accepta în loc de a ne învinovăți sau a ne critica;
- ✓ puterea de a ne elibera de povara trecutului;

## CINE susține atelierul?

Françoise Reeves - Canada (se asigură traducere în limba română)

## UNDE are loc și CÂND?

București, 29-30 septembrie 2012, de la orele 9,00 la 17,30

## CARE este investiția? 225 EUR

Reduceri pentru cupluri (50% pentru o înscriere din două) pentru studenți la zi (25%)  
Înscrieri în avans (5% până la data de 20 august)

## CONTACT detalii și înscrieri?

Clara Toma, tel: 0747085371, mail: [clara\\_toma2006@yahoo.com](mailto:clara_toma2006@yahoo.com)

Luminita Baltărețu, tel: 0726136664, mail: [luminitabaltaretu@yahoo.com](mailto:luminitabaltaretu@yahoo.com)