

Processus Croissance
Une formation qui vous permet de découvrir les ressources qui sont en vous

E.P.A.

EXPRIMER – PARTAGER – AVANCER ...

Ateliers d'expression créative et groupes de parole

L'expression par les formes, les couleurs ...

Devant la page blanche, avec comme seule ressource les sentiments qui vous animent, vous exprimerez cette part de vous qui est cachée, qui fait mal.

Vous l'exprimerez telle qu'elle se présente pour vous en détacher et laisser place aux mouvements de la vie afin d'aller vers plus de sérénité.

Oser se dire, partager

Vous prendrez le temps d'intégrer ce qui se passe en vous dans ces moments de créativité.

Vous partagerez dans un climat de non-jugement.

Ce parcours différent des autres formations n'a qu'un but, celui de vous donner le droit d'exprimer ce que vous vivez intérieurement.

- ➔ Face à un deuil (décès d'un proche)
- ➔ Après une rupture affective
- ➔ Face à la maladie (la sienne ou celle d'un proche)

Vous pourrez ainsi :

- ➔ Apprivoiser vos sentiments et les accepter en ce qu'il sont
- ➔ Libérer vos peurs, vos ressentiments
- ➔ Reconnaître vos besoins
- ➔ Déposer ce qui fait mal
- ➔ Aller vers plus de liberté intérieure

La participation au parcours demande un engagement sur 3 rencontres au minimum.

Selon les demandes, il peut être donné en matinée, après-midi ou soirée

Durée de chaque rencontre : 3h

N'hésitez pas à prendre contact pour de plus amples informations
processuscroissance@gmail.com

Madeline Moreau – Formatrice en développement personnel
Crêt-Vaillant 23 – CH 2400 Le Locle