


Je m'inscris au séminaire **“ DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME ! ”**

Nom..... Prénom.....
Adresse.....
Code postal..... Ville.....
Tél jour..... Tél soir.....
E-mail..... Recommandé par.....

pour la 1^{re} fois (390 €) à partir de la 2^e fois (290 €)


- de la totalité du montant 
 de la totalité du montant en 4 chèques à encaisser sur 4 mois
 de 90 € de réservation



DATES ET HORAIRES DU SÉMINAIRE

le vendredi de 18 h à 22 h
le samedi de 9 h à 19 h
le dimanche de 9 h à 19 h

LIEU

Le séminaire se déroulera à Paris; le lieu sera communiqué lors de l'inscription.
 peut faciliter l'hébergement à Paris des personnes venant de la province ou de l'étranger pour participer à ce séminaire.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

OSE

Organisation de Séminaires d'Évolution

16, rue du Colisée 75008 Paris. Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr



**DEVIENS
AMOUREUX
DE TOI-MÊME !**

Atelier sur l'estime de soi

DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !

Séminaire animé à Paris, par Patrice Ellequain

S'aimer ne veut pas dire penser seulement à soi, ni être égoïste, égotique, prétentieux ou condamné à être seul.

S'aimer vraiment, c'est s'engager à être heureux et tout regarder dans cette perspective.

Nous ne sommes pas amoureux de quelqu'un parce qu'il est le meilleur, le plus beau ou le plus riche, nous ressentons du bonheur avec cette personne et ce sentiment nous remplit d'énergie et nous rend capables de tout... nous savons que le bonheur est possible et chaque instant est précieux. Tout change lorsque nous sommes amoureux ! Être amoureux de soi-même, c'est s'aimer ainsi, sans excuses et sans conditions. Ce séminaire nous propose les moyens d'accéder à cet état d'esprit.

« **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** » offre l'espace et les outils pour développer la capacité qui permet d'améliorer l'attitude, le regard et la considération que nous nous portons : **l'estime de soi**. L'estime de soi est le meilleur vêtement, la meilleure coiffure, la meilleure chirurgie esthétique... c'est la vibration que nous émettons, le message sur nous-même que nous transmettons.

Et si l'amour et le bonheur que nous ressentons dépendaient de notre plus ou moins grande estime de nous-mêmes ?

LE SÉMINAIRE

« **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** » nous apprend à mieux nous apprécier.

A travers jeux, échanges, analyses, exercices, respiration consciente, respect et humour, nous aurons l'occasion de :

- éliminer la confusion entre humilité et petitesse et entre excellence et prétention.
- évaluer quels aspects de notre vie reflètent plus ou moins notre estime de nous-mêmes.
- reconsidérer ce que nous pensons être et explorer ce que les autres voient chez nous.
- reconnaître nos spécificités et les mettre en valeur.
- parler positivement de nous-mêmes avec simplicité.
- prendre davantage conscience de nos attentes, de nos aspirations et de ce qui nous rend heureux.
- déterminer nos valeurs et nos talents ainsi que les moyens de les exprimer.
- identifier ce que nous voulons vraiment et comment le concrétiser.

L'ANIMATRICE



Beatriz Santos, formatrice en Respiration Consciente et en Décodage Émotionnel®, étudie la Psychologie et se forme au Rebirth aux Etats-Unis et à Madrid, sa ville natale, avec les créateurs de cette discipline, avec lesquels collabore par la suite pendant une quinzaine d'années .

Après avoir exercé en tant que praticienne et animatrice en Espagne, elle s'installe à Paris où elle fonde avec Patrice Ellequain en 1990 l'organisme de formation **ose** (Organisation de Séminaires d'Evolution) et en 1995, **ose** (Organismes & Services Européens de Respiration consciente) en France et Italie et ARTI (Association of Rebirther Trainers International) aux U.S.A., associations professionnelles dont le but est de promouvoir l'éthique et l'excellence de la pratique de la Respiration Consciente.

Ses recherches dans le monde de la Psychologie et des Neurosciences et son expérience dans les domaines de la Formation et de la consultation aboutissent en 2005 à la création du Décodage Émotionnel®, méthode de perception et d'analyse qui est devenue essentielle dans son travail.