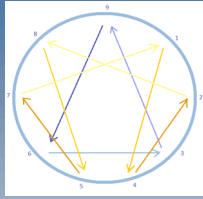


Détails de la proposition



L'Ennéagramme outil de développement personnel qui décrit 9 grands caractères. Ils correspondent à autant de manières de réagir, ce sont 9 points de vue différents sur le monde.

Cet outil décrit la dynamique propre à chaque caractère : il décrypte les points forts et les fragilités liés à chacun. Il propose aussi des pistes d'évolution pour améliorer son relationnel et entrer dans une relation plus juste avec autrui. Il peut aussi permettre d'aller jusqu'à nous rapprocher peu à peu de notre essence

Pour mieux préciser la définition

www.cceenneagramme.eu/videos/enneagramme-definition

L'EFT (Emotional Freedom Technical: Technique de gestion des émotions et du stress post-traumatique) qui permet de mieux gérer ses émotions lorsqu'un évènement est difficile à vivre, ou génère du stress... Rendez-vous, préparation d'examen etc...

La méditation silencieuse:

par des exercices corporels, nous apprendrons à positionner notre corps de la manière la plus juste possible pour être présent ici et maintenant.

D'autres outils comme la cohérence cardiaque ou l'eutonnie seront proposés...



Ces outils de Connaissance de soi

nous permettront de prendre du temps pour travailler notre qualité de présence, notre capacité à vivre le moment présent en relation avec notre base enneagramme. Nous connaître et choisir d'améliorer nos relations dans un contexte familial, de couple, au travail et dans son réseau relationnel.

Pour vous préparer ou approfondir, voici la bibliographie que je vous propose de lire ou de relire:

- « ABCdel'Ennéagramme » Eric SALMON
- « Découvrir l'Ennéagramme » Laurence DANIELOU et Eric SALMON



« Où cours-tu ?
Ne sais-tu pas que le ciel est en toi ?
»
Angelus Silesius

Marie-Laure GOUJET

Je me forme depuis plus de 15ans au développement personnel, au travail corporel à travers diverses méthodes, à la méditation silencieuse, à l'EFT, méthode de gestion émotionnelle et du Stress. Je jeûne plusieurs fois par an. Après avoir découvert la beauté de la pratique de ces méthodes dans ma vie, j'ai souhaité partager cette richesse vraiment bénéfique au plus grand nombre et en particulier à des familles .

J'ai travaillé comme Animatrice en Pastorale dans le diocèse de Saint Etienne pendant de nombreuses années. Ingénieur de formation, mère de 4 enfants et grand-mère de 10 petits-enfants, je privilégie l'écoute, la rencontre et le partage.



Ennéagramme Et émotions Maison du Grand'Pré



**Du samedi 24 octobre 2020
à 9h
au dimanche 25 octobre 17h
à
CHAVANOD (74)**

Animation Marie-Laure GOUJET
**Cette proposition est ouverte
à toute personne en recherche, chrétienne ou
non, qui souhaite découvrir ou poursuivre un chemin d'intériorité et de travail sur soi.**



« Porte sur toi et sur les autres un regard
bienveillant comme te caresse le soleil. »
Anselme Grün



Maison du Grand Pré

18 impasse du grand pré

74650 CHAVANOD
04 50 02 82 13

maisondugrandpre@gmail.com

les renseignements complémentaires sur la Maison du Grand'Pré et les indications pour se rendre en ce lieu proche d'Annecy se trouvent sur le site

<https://www.maisondugrandpre.fr/>

Frais d'hébergement, de repas, de salle et d'animation:

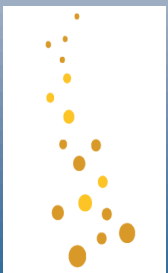
175€ pour le Weekend en pension complète.

135€ avec repas végétariens midi et soir sans couchage.

Les draps, taies d'oreiller et serviettes de toilette sont prévus sur place

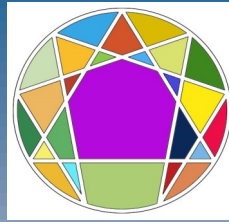
Pour votre inscription, merci de contacter directement La Maison du Grand Pré.

Merci de joindre à l'inscription :



Une lettre de motivation. (première inscription) et le bulletin ci-joint à compléter.

Vous recevrez ensuite un courriel de confirmation et toutes les informations nécessaires pour réussir ce weekend.



Ce **stage d'approfondissement** nous donnera de travailler « autour de la gestion des émotions et de l'approfondissement de l'Ennéagramme ». Nous découvrirons des outils divers comme l'EFT, la Cohérence Cardiaque, la méditation silencieuse et « l'Eutonie », et aussi le côté plus spirituel de l'Ennéagramme....Cela nous permettra d'aller un peu plus loin dans l'amélioration de notre qualité de présence...

Pour la suite : Le stage M3 permettra la découverte des sous-types et nous creuserons plus profondément la compréhension de notre personnalité et notre manière de réagir face à une situation donnée pour les conjuguer avec celle de ceux que nous rencontrons.

La pédagogie de la session s'articule autour d'échanges entre les participants, de témoignages vidéo et d'exercices personnels et en groupe.

Le tout est proposé dans une grande liberté de parole et en toute confidentialité.

Le programme demande un certain nombre d'heures de formation. **La présence à la soirée est comprise dans ce temps .**



Maison du Grand Pré



**COMPLEMENT D'INSCRIPTION à envoyer à Marie-Laure GOUJET
45 bis rue du Pilat
42400 SAINT CHAMOND
Accompagné de votre lettre de motivation.**

Bulletin à compléter pour le module autour de la gestion des émotions et approfondissement de l'Ennéagramme les 24 et 25 octobre 2020 à la Maison du Grand Pré

Nom.....

.....

Prénom.....

.....

Adresse.....

.....

.....

Mail:.....

.....

Tel:.....

.....

le.....à

.....

Signature: