



Eveil à Soi Ecole Être Soi

Une école de déploiement personnel (Année 1)

+
Certifiante Accompagnateur en Relations
Humaines ou Praticien Cœur à Corps©

Certification : Accompagnateur en **Relations Humaines Cœur à Corps©** ou Praticien intégratif, humaniste et **transpersonnel Cœur à Corps©** spécialisé en Pleine Présence, Art-Musico et Danse-Thérapie, Enfant Intérieur et Hypnose spirituelle évolutive (de 8 à 12 élèves pour un enseignement de qualité)

Inscription au Pas 1 en 2018 pour rentrer en 2^{ème} année en 2019

(Vous pouvez choisir de faire : le Pas 1 pour SOI ou/et le Pas 2 et 3 Pas, pour être certifié(e), selon vos intentions et projets personnels du moment) – Infos sur le site

Alignement, Equilibre et Accordage
Corps/Âme/Esprit
Processus **d'évolution** et
d'individuation d'inspiration jungienne

Je vous propose différents chemins pour avancer à ton rythme et selon vos besoins. Je mets à votre service, la quintessence des outils **d'évolution** contemporains et ancestraux qui ont donné naissance à la Voie **Cœur à Corps©**, une voie de renaissance à « Soi-m'aime ».

La Voie Cœur à Corps©

Je cherche à mieux me connaître,
à me rencontrer,
à m'accorder avec moi-même.

Je souhaite apprendre à m'accepter et
à m'aimer tel(le) que je suis.
Je veux me donner les moyens de me
libérer davantage, d'oser, de donner
sens à ma vie ...

Alors, je suis prêt(e) à
Renaître à "moi'm'aime".

Je vous accompagne avec les outils de
la Voie Cœur à Corps©
Une école du Bonheur d'Être Soi.

Corinne Vidal Dollon

Psycho-Somatothérapeute, Art-Musico et
Danse-Thérapeute – Praticienne en Hypnose
et en Energétique – Formatrice et Auteure

Infos : <http://coeuracorps.fr>

Téléphone : 06.02.52.62.33

**Voie de Libération et
Transformation**



Je reçois à la Maison Médicale
de Labastide Marnhac
+ Formations en ligne
+ Ateliers expérimentiels
Ecole certifiante Être Soi
A très vite. Corinne

Eveil à Soi

Voie Cœur à Corps© - Corinne Vidal Dollon

Ecole du Bonheur d'Être Soi

Voie Cœur à Corps©

Me rencontrer,
M'accorder,
M'aimer

Ateliers de déploiement personnel
Accompagnement individuel,
Formations en ligne,
Ecole certifiante Être Soi

Equilibre
physiologique,
psychique et
émotionnel
Eveil à Soi

<http://coeuracorps.fr>
contact@coeuracorps.fr

Des ateliers pour me rencontrer...

La Voie **Cœur** à Corps® propose différents parcours en fonction de vos besoins et possibilités du moment.

Atelier Paix et Equilibre ÉQUILIBRE GLOBAL - CALME DU MENTAL - PAIX INTÉRIEURE

- ✓ Calmer mon agitation mentale
- ✓ Réduire mon stress
- ✓ Mieux gérer mes émotions
- ✓ Agir sur mon équilibre psychique, physiologique et émotionnel
- ✓ Améliorer ma concentration
- ✓ **Ouvrir mon cœur et ma conscience**
- ✓ Effets bénéfiques sur le sommeil, les douleurs, la fatigue, **l'équilibre général, les relations** ... prévention du Burn-out

Comment ? 2 groupes ; printemps ou automne

- ✓ **4 samedis d'enseignements et de pratiques** dans la bienveillance (**7 avril, 12 mai, 16 juin et 7 juillet** de 10 h 16h30 au complexe de Labastide Marnhac + **cours en ligne** à suivre de chez soi pour intégrer et pratiquer à son rythme - **livret et méditations guidées fournis**)
- ✓ Invitation aux 2 journées annuelles de pratique du 24 mars et 16 déc 2018

Les outils :

- ✓ Bases de neurosciences, de biologie, de **mindfulness**, exercices de respiration, **d'ancrage et d'alignement**, pratiques de méditations assises et actives simples à intégrer dans son quotidien
- ✓ **Développement de la présence à l'instant**
- ✓ Retour au corps, aux sensations
- ✓ **Défusion des pensées pour s'alléger**

D'après les dernières recherches en neurosciences. Effets validés scientifiquement. Techniques novatrices psychocorporelles et émotionnelles simples - **Effets garantis si l'on s'engage à pratiquer** – Pour vivre pleinement.



Atelier : Paix et Equilibre

me poser, libérer ma tête, gérer mon stress...
les clés fondamentales de libération

*« Ose aller à la rencontre de l'Être
merveilleux que tu Es »*

Atelier : A la rencontre de mon Enfant Intérieur : **3 jours pour te rencontrer, t'unifier, t'aimer** : les 5,6 et 7 juin ou les 7,8 et 9 novembre 2018 au Château de Labastide Marnhac



A la rencontre de mon Enfant Intérieur



Voie Cœur à Corps® L'École du Bonheur

Formation et Ateliers pour
te rencontrer,
t'accorder et t'aimer

Tu avances, pas à pas, vers ton Être véritable sur une année **d'enseignements** et de pratiques libératrices

Alignement **Corps/Cœur/Esprit**
Harmonie et Équilibre de ton Être global
Libération et Évolution

Pas 1 de l'école Être Soi – Session 2018 – Prérequis pour la formation certifiante Selon les 3 étapes de guérison de Carl Gustav Jung : Prendre Conscience, Agir et Persévérer.

Pour te donner les moyens de te sentir soutenu(e) dans ton évolution, **le programme t'invite à :**

- Suivre des cours en ligne de chez toi et à ton rythme + espace de partages + outils fournis
- Participer à **l'atelier Pleine Présence** sur 4 samedis + invitations aux 2 journées de pratique
- 3 jours de libération et de créativité dans un lieu magique sur les hauteurs de Montpellier fin août
- 3 jours à la rencontre de ton enfant intérieur au château de labastide Marnhac et/ou Voyage vers **la Joie, l'Émerveillement et la Gratitude** au centre mythique de Trimurti à Cogolin dans le Var en oct