

« Utiliser les périodes de crise ou de transition pour créer la vie dont vous rêvez »

Il y a des périodes dans la vie où tout semble aller de travers, où celle-ci peut paraître lourde, incompréhensible, insupportable ou hors de contrôle. Cela peut être à la suite d'un deuil, d'un divorce ou une séparation, d'un licenciement, d'un accident, d'un traumatisme ou d'un événement important qui bouleverse tout, entraînant la perte de vos repères et de ce qui faisait votre vie jusqu'ici. Ou bien cela peut s'être glissé là insidieusement sans raison apparente et vous vous découvrez en dépression, sans énergie et l'impression qu'il y a longtemps que vous n'avez pas vraiment été heureux(se).

Quelles que soient les raisons de cette crise majeure, vous pouvez la transformer en source de pouvoir, d'espoir et d'ouverture pour démarrer la vie que vous voulez réellement.

Ces deux jours en groupe vous aideront à démarrer le processus qui va vous permettre de retrouver qui vous êtes profondément. En transformant tout ce qui faisait obstacle à une meilleure vie : blessures mal cicatrisées, croyances obsolètes et limitantes, rêves abandonnés ou perdus, vous allez devenir « la nouvelle version de vous-même » libre, autonome, capable de vous réaliser et d'être bien dans votre peau.

Cet atelier s'appuie sur la dynamique de groupe et le partage d'expériences ainsi que sur un travail personnel. Vous avancerez grâce à des outils dont vous apprendrez à vous servir, un travail de réflexion, des exercices d'apprentissage et d'application.

Les points abordés :

- Identifier et vaincre son saboteur intérieur
- Mettre en lumière la blessure primaire
- Se reconnecter à son corps
- Guérir de l'intérieur
- Développer son intuition
- Découvrir ses besoins réels
- Elever son estime de soi
- Révéler ses compétences
- S'ouvrir à des relations saines
- Règles, rôles et rituels
- Créer un environnement soutenant
- Préparer l'avenir

Lieu, dates et horaires de l'atelier
chez **Sophie Pernez**
8 rue Louis Pasteur
13650 Meyrargues
dimanche 11 et lundi 12 avril 2010
de 9h00 à 18h00

Les déjeuners sont pris en commun « à la fortune du pot » avec les plats que chacun aura apportés.

Important : Il faut un minimum de 6 à 8 personnes pour que les ateliers puissent être profitables pour tous. Chrysalide France se réserve le droit de reporter ou d'annuler un atelier si le nombre minimum de participants n'est pas atteint.

Atelier

« Utiliser les périodes de crise ou de transition pour créer la vie dont vous rêvez »

L'atelier aura lieu chez :

Sophie Pernez
8 rue Louis Pasteur
13650 Meyrargues

Dates et horaires :

dimanche 11 et lundi 12 avril 2010
de 9h00 à 18h00

Contact :

Geneviève Prono
genevieve.prono@orange.fr
tel : 06 10 05 87 73

Les places étant en nombre limité, une réponse rapide est souhaitée. Votre inscription vous sera confirmée après réception de votre paiement.

Découpez selon le pointillé



Bulletin d'inscription
à retourner avec votre règlement à

Chrysalide France
chez Sophie Pernez
8 rue Louis Pasteur
13650 Meyrargues

Nom : _____

Prénom : _____

Adresse : _____

Téléphone : _____

E-mail : _____

Montant à régler : _____

***Prix de lancement, possibilité de paiement
en plusieurs fois***

- Je suis membre : 150 €
- Je suis membre et nous venons en couple : 270 €
- Je ne suis pas membre : 180 €
- Je ne suis pas membre et nous venons en couple : 330 €

- Cotisation :
 - o simple : 25 €
 - o de couple : 35 €
 - o étudiant/chômeur : 15 €
 - o de soutien : à partir de 40 €

Je règle par :

- Chèque bancaire ou postal
(à l'ordre de Chrysalide)
- espèces



Geneviève Prono

Cet atelier est animé par Geneviève Prono qui accompagne, en tant que psychothérapeute et coach, des couples, des femmes et des hommes à des moments clés de leur vie et plus précisément lors des périodes de transition et de changement de vie que sont les deuils, la grossesse, l'entrée en parentalité, les séparations, les changements d'orientation, les déménagements ...

Les séminaires et les ateliers qu'elle conçoit sont le fruit de 20 ans d'expériences personnelles, de formation, d'animation de groupes, de consultations individuelles et de couples, de travail de recherche sur la communication interpersonnelle et les mécanismes du changement.

D'autres ateliers :

- **Partir ? Rester ? Que faire ?** Deux jours pour faire le point dans son couple.
- **Ré-harmoniser son couple.** Trois jours ou dix soirées, deux formules pour redonner du peps à votre relation.
- **Reconstruire sa vie après un divorce, une séparation ou un deuil.** Dix semaines pour reprendre confiance et repartir du bon pied.
- **La communication Parents-Enfants.** Pour permettre aux parents de grandir avec leur(s) enfant(s).
- **Devenir Parents.** Un accompagnement à la parentalité avant la conception, pendant la grossesse et la naissance et la période post-partum.

Vous souhaitez vous inscrire ou en savoir davantage

Contactez Geneviève Prono

Par téléphone au 06 10 05 87 73

Par e-mail : genevieve.prono@orange.fr



**L'accompagnement de la transformation
en période de transition ou de crise**

propose

Un atelier sur deux jours

*Utiliser les
périodes de crise
ou de transitions
pour créer la vie
dont vous rêvez*