

Qui sommes-nous ?

LuminéSens est une association composée de différents intervenants en développement personnel (thérapeutes, conseillers en cabinet, formateurs). Nous souhaitons ouvrir le monde du développement personnel et de la psychologie au plus grand nombre, de façon totalement bénévole, par des approches participatives et accessibles à tous.

Nous vous offrons la possibilité de participer à des ateliers, conférences et débats, animés dans le respect de chacun, à des tarifs très abordables.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement !

Florence CZEREPACHA

Présidente

En savoir plus...

Déjeuner de partage : les participants le souhaitant sont invités à prévoir un déjeuner qui se déroulera dans la salle du foyer, ou bien à l'extérieur si la météo le permet.

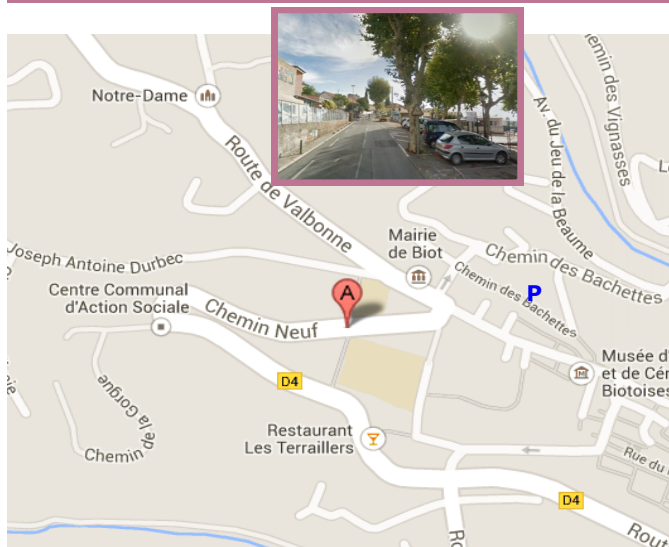
Un micro-ondes est mis à disposition.

LuminéSens



À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Retrouvez-nous



CCAS de Biot (Rez-de-Chaussée)
6 bis chemin Neuf 06410 BIOT
*Salle du CCAS face à la crèche des Diabiotins
A côté de la nouvelle médiathèque*

Tarifs

Cotisation annuelle 5€
L'atelier 10€ La journée 20€

Je veux m'inscrire

06 41 42 01 57

luminesens06@gmail.com

www.luminesens06.fr
www.facebook.com/lumine.sens.5



LuminéSens

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**Programme de
l'Association**

**Ateliers &
Conférences**

1^{er} trimestre 2015

1

2

3

4

www.luminesens06.fr

Conférences développement personnel
Relaxation, présence à soi • Psychologie
Rêve éveillé • Hypnose • Automassage
Ateliers pour les parents • Cafés échanges
Psychogénéalogie • Communication PNL
Fleurs de Bach • Expression artistique
Expression verbale • Ateliers vie pratique

Ne pas jeter sur la voie publique

JANVIER

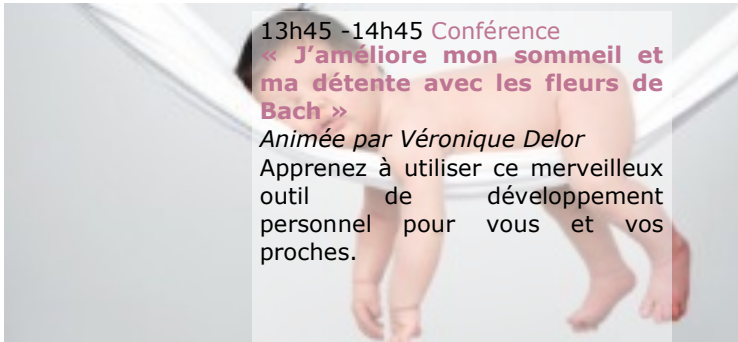
Samedi 10 janvier



10h -12h30 **Atelier vie pratique**
**« S'épanouir au travail :
l'équilibre entre vie
professionnelle et vie privée »**

Animé par Nicole Boutrand

Désir de réussir, risque de surinvestissement, comment trouver l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée ? Des conseils pour éviter un « burn-out ». Une génération Y plus attentive.



13h45 -14h45 **Conférence**
**« J'améliore mon sommeil et
ma détente avec les fleurs de
Bach »**

Animée par Véronique Delor

Apprenez à utiliser ce merveilleux outil de développement personnel pour vous et vos proches.



14h50 -16h **Atelier**
« Initiation à la méditation »

Animée par Florence Czerepacha

Venez découvrir les bienfaits de la méditation sur l'esprit mais aussi sur le corps à travers cet atelier. Cet outil extraordinaire permet de revenir à ses sensations, ressentir les événements avec plus de calme, de sérénité, d'aller vers le lâcher-prise, une meilleure maîtrise de soi, du corps et de ses pensées.

FEVRIER

Samedi 7 février

**Journée bien-être &
connaissance de soi**



10h30 - 13h et 14h - 16h30
Atelier - échanges co-animés
« Une journée pour soi »

« Connais-toi toi-même » Socrate

Qu'est ce qui vous fait douter? Il est utile et nécessaire de comprendre ses émotions pour apprendre à les gérer, lâcher-prise et reprendre confiance en soi.

Nous vous proposons, au cours de cette journée, de venir échanger et partager quelques outils pratiques simples.

Une occasion tout simplement de faire le point sur un ou plusieurs domaines de sa vie, et favoriser ainsi son épanouissement dans une démarche positive.

Luminé'Sens

À LA DÉCOUVERTE DE VOTRE DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MARS

Samedi 7 mars



10h-12h **Atelier**
**« Equilibrer la connexion entre
son inconscient et ses ressentis
avec le rêve éveillé »**

Animé par Anissa KARA

Le rêve éveillé est une mise en état de veille guidée par la voix du thérapeute. Basé sur l'utilisation des 3 V : Voir - Vivre - Verbaliser, il permet d'associer relaxation et développement personnel, par l'expression de l'espace imaginaire de chacun.



13h - 15h **Atelier conte
thérapeutique**

Animé par Claire Sanchez

Le conte thérapeutique permet à chacun de rencontrer le Soi et la totalité de son être. Il adresse des messages importants à l'esprit conscient, préconscient et inconscient. Il contribue à améliorer diverses facettes de notre psychisme : Venez découvrir ce merveilleux outil !



15h -16h **« Initiation à la
sophrologie caycédiennne »**

Animé par Sylvie Musson

Offrez vous cette rencontre en sérénité avec vous-même par les techniques de relaxation et d'activation positive du corps et de l'esprit. Développez vos ressources personnelles et mettez en place vos valeurs existentielles.