

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 d'assister 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, 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 face à la crèche des Diabiotins
A côté de la nouvelle Médiathèque

Tarifs

Cotisation annuelle 5€
L'atelier 10€ La journée 20€
Cafés échanges gratuits

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

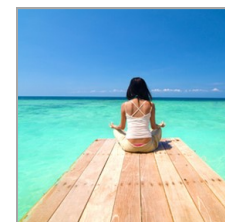
Avril à Juin 2015

1

2

3

www.luminesens06.fr



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 Reiki
Contes thérapeutiques
Conférences Sophrologie
Hypnose

Ne pas jeter sur la voie publique

●●● Journée « Equilibre »

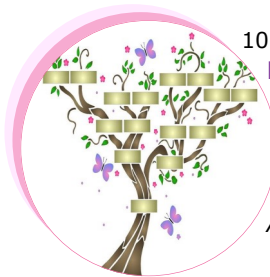
AVRIL

SAMEDI 11/04/2015

10:00 – 12:00 Atelier

Psychogénéalogie 1/2
« Comment nos ancêtres nous influencent-ils aujourd'hui à travers l'histoire familiale? »

Animé par Céline Barraud



Venez travailler sur votre géosociogramme (arbre généalogique), votre histoire familiale, les secrets de famille, les loyautés familiales inconscientes, le deuil, la symbolique des prénoms, le couple...

MAI

SAMEDI 16/05/2015

10:00 – 12:00

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 ». **Les générations Y et Z plus attentives.**

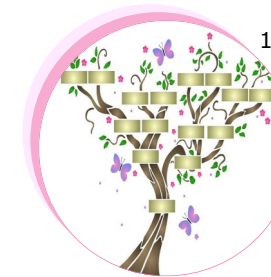
JUIN

SAMEDI 13/06/2015

10:00 – 12:00 Atelier

Psychogénéalogie 2/2
« Comment nos ancêtres nous influencent-ils aujourd'hui à travers l'histoire familiale? »

Animé par Céline Barraud



Venez travailler sur votre géosociogramme (arbre généalogique), votre histoire familiale, les secrets de famille, les loyautés familiales inconscientes, le deuil, la symbolique des prénoms, le couple...

13:00 à 14:00

TOUS LES MOIS

Atelier « Initiation à la méditation de pleine conscience »

Animé par Florence Czerepacha

Harmonie Corps / Esprit

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.

Etre, ici, et maintenant.

14:10 - 16:00

Atelier « Le Reiki, une énergie d'amour pour soi et pour les autres »

Animé par Alexandra Ollier

Il permet de rééquilibrer ses énergies dès les premiers symptômes : stress, insomnies... Il renforce son énergie et permet de se détendre par un soin relaxant et apaisant. Apprenons à écouter notre corps, lâcher prise avec des temps de paroles et d'échanges.



14:10 - 16:00

Atelier « Gestion des émotions : mieux vivre au présent »

Animé par Florence Czerepacha et Eric Fiorani

Vous êtes sensible ? Vos émotions vous débordent ? Parfois anxieux ? Venez apprendre dans un atelier pratique, comment mieux adapter vos mécanismes inconscients aux différentes situations de votre vie quotidienne. Et découvrir comment réajuster vos émotions.



14:10 - 16:00

Atelier « Apprenez à utiliser les fleurs de Bach pour préparer un oral ou un entretien professionnel »

Animé par Véronique Delor

Pour surmonter l'anxiété d'un oral, l'incertitude d'un entretien, affronter sereinement un rendez-vous difficile et prolonger le mieux-être dans le temps.

Vous repartirez avec un échantillon de préparation personnalisée

