

## **Atelier Corps accord (PRH)**

*Sa 17/06 de 9h à 12h30, Centre culturel MJC, à pd 39 € (tarif en fonction des revenus).*

***« Il existe un curieux paradoxe : quand je m'accepte tel que je suis, alors je peux changer. » - Carl Rogers***

L'approche de soi par le corps, la sensibilité et la vie émotionnelle.

Pour s'épanouir et mener une vie équilibrée, il faut tenir compte de notre corps et de nos émotions. Ils ont un réel impact sur notre bien-être.

Notre corps enregistre et révèle qui nous sommes. Nos émotions nous informent sur ce qui nous touche. Il nous faut écouter ces messages et les décoder pour vivre en meilleure harmonie.

Au travers d'exercices simples, se faire attentif à soi et à ce qui se passe en soi.

Une analyse de nos sensations pour mieux se connaître.

Une approche simple de votre personnalité !

### **L'école PRH :**

L'approche PRH prend en compte la globalité de la personne en tous ses aspects. Avec PRH, on se déploie à partir de ses ressources.

Grâce à sa propre méthode pédagogique, PRH vous permet d'aller puiser en vous ce que vous avez de meilleur : vos richesses, vos forces, vos potentiels et vos aspirations profondes.

Vous êtes l'acteur de votre croissance.

A partir de l'observation méthodique de situations vécues, vous prenez conscience de vos points forts et de vos limites d'aujourd'hui. Via ce processus de mise en vérité, vous vivez un travail d'expérimentation et de découverte de vous qui permet d'acquérir une meilleure assise dans la vie.

***S'il n'y a pas de recette du bonheur, il y a des clés pour s'en rapprocher !***

**En vidéo :** Une présentation de session classique de l'école PRH ((sans expression corporelle) : <https://www.youtube.com/watch?v=eyWfbeaUjEq>

### **Animé par :**

Denis Briec, Formateur PRH-Belgique

### **Informations complémentaires :**

Sur inscriptions.

A prévoir : tapis de yoga, tenue relax, coussin.

Dans la mesure du possible, pensez à arriver 5-10' avant le début de l'atelier.

