



## ATELIER : Être en Paix

Gestion du stress, des émotions  
et pensées débordantes

Apprendre à s'offrir l'Equilibre intérieur

# Connaissance de soi Être en paix

Les clés fondamentales pour mieux gérer votre stress, libérer  
votre mental et apprendre à écouter votre corps

6 séances le mercredi de 17h30 à 20h sur Cahors

## Programme

**Le mercredi 22 mai et samedi 1 juin – Thème : Comment activer mes  
ressources et m'ouvrir à mes 5 dimensions ?**

Ma boussole intérieure – Intelligence du Cœur – Ouverture de Conscience

**Le mercredi 12 juin et samedi 22 juin – Thème : Libération de mes  
croyances limitantes et de mon critique intérieur**

Et si je créais de nouveaux programmes en phase avec mes valeurs ?

**Les mercredis 3 et 10 juillet – Thème : Accueillir, Exprimer et Décoder  
mes émotions**

## Pour qui ?

Cet atelier s'adresse aux personnes qui :

- ♥ Sont confrontées à des situations de stress, de surmenage, d'agitation mentale, de fatigue, de confusion...
- ♥ Sont prêtes à s'engager à pratiquer pour s'offrir les clés du bien Être
- ♥ Acceptent de changer leur façon de faire et sont prêtes à s'ouvrir à une nouvelle façon d'appréhender les difficultés
- ♥ Sont conscientes que le changement viendra d'une transformation intérieure
- ♥ Sont impatientes de s'ouvrir avec bienveillance et non-jugement à elles-mêmes

## Pour quoi ?

- \* Sensations de stress, d'agitation... **difficulté à vous détendre et vous relaxer**
- \* pensées obsédantes, ruminations, pensées négatives... **le petit vélo qui tourne en boucle**
- \* douleurs, fatigue, tensions, maux somatiques... **sentiment d'être coupé de son corps ou trop sollicité par ses signaux**
- \* pbs de sommeil, d'irritabilité, d'impatience... **qui jouent sur vos relations**
- \* des difficultés émotionnelles... **vous gardez tout en vous ou vous explosez**
- \* confusion, difficulté de concentration... **vous perdez un temps fou et vous vous éparpillez**
- \* auto jugement, difficulté à profiter de l'instant, à vous sentir serein... **sensation d'être toujours affairé à quelque chose sans pouvoir s'arrêter et se poser tranquillement**
- \* découragement, report des actions à mener, procrastination... **vous sentez une baisse d'énergie et de volonté à persévérer dans vos projets**

## Imaginez ressentir...

- ♥ la possibilité de vous **relaxer rapidement** et de **désactiver l'axe du stress**
- ♥ des **sensations de bien-être** dans votre corps
- ♥ la **libération de votre mental**... de l'espace pour s'aérer la tête !
- ♥ une **diminution de vos douleurs**, de vos tensions corporelles et une meilleure façon de les gérer
- ♥ **plus de calme**, de sérénité, de patience, **le droit de vous poser**, de ralentir, de souffler
- ♥ une meilleure **gestion de vos émotions**
- ♥ **prendre de la hauteur** sur les événements pour agir avec justesse
- ♥ de la clarté, **un esprit vif** et efficace - **plus d'énergie**, d'entrain et d'engagement
- ♥ de la **bienveillance et du non-jugement** envers vous-même et de ce fait les autres

## Cet atelier d'enseignements et de pratiques permet :

- \* de vous **détendre en quelques minutes** en activant des sécrétions hormonales de bien-être
- \* de ne plus suivre le fil des pensées et d'**arrêter de vous prendre la tête**
- \* de **développer "l'observateur"** : la partie de vous capable de faire un pas de côté et d'observer les faits tels qu'ils sont. Un véritable cadeau qui change la vie...
- \* **d'apprendre à écouter les sensations** dans votre corps pour en faire des alliés, de développer vos sens
- \* **de vous ancrer, vous aligner, vous centrer** davantage chaque jour
- \* **d'accueillir vos états émotionnels** avec sérénité, comme de grands amis qui vous guident
- \* de **créer de nouvelles connexions neuronales** pour activer sérénité, équilibre et clarté
- \* d'être plus en **paix et en accord avec vous-même**
- \* de **devenir plus autonome** et engagé à devenir responsable de votre bien-être global
- \* d'avoir le courage de changer ce que vous pouvez changer et la sagesse de lâcher ce que vous ne pouvez pas changer... c'est à dire **faire des choix avec discernement et justesse du cœur**

**Ce programme est un Art de Vivre avec confiance, stabilité et bienveillance sa Vie**

Les cours et pratiques proposés ne se substituent à aucun suivi médical, psychiatrique ou psychologique en cours.

**De nombreuses recherches scientifiques ont démontré les effets sur :**

- ♣ **l'équilibre du système nerveux, hormonal et endocrinien.**
- ♣ Sur l'amélioration du **système immunitaire**
- ♣ le **ralentissement du vieillissement** cellulaire et neuronal
- ♣ la qualité du **bien-être** ressenti
- ♣ l'amélioration de la **mémoire et de la concentration**
- ♣ la **stabilité de l'humeur...**

## Participation Financière

**Inscription pour un atelier : 3 chèques de 120 euros** (1 déposé à l'inscription, 1 fin avril, 1 fin mai)

**Tarif moins de 25 ans : 3 chèques de 90 euros** (1 déposé à l'inscription, 1 fin avril, 1 fin mai)

Les absences à un des ateliers ne donnent pas lieu à remboursement. Les supports textes et audios de la séance seront fournis.

Entre les ateliers, **vous pouvez choisir de poursuivre votre exploration intérieure en individuel**. Je reçois sur **rendez-vous en présentiel** à Cahors le mercredi et le samedi matin (Place de la Libération). Je propose des **séances Skype ou Téléphone** tout aussi efficaces le jeudi et le vendredi où que vous viviez.

## Outils d'accompagnement de la formatrice



En tant que **pédagogue professionnelle** et **Somatothérapeute** spécialisée et formée en neurosciences, thérapie de Pleine Conscience et en thérapie psycho-émotionnelle, je vous **donnerai les clés et outils essentiels à connaître** pour améliorer votre équilibre global

- ⇒ Cours sur le fonctionnement neurologique et physiologique
- ⇒ Cours sur comment développer son "observateur" et vivre en Pleine Conscience
- ⇒ Cours sur les émotions et leurs rôles
- ⇒ Cours sur l'impact crucial de nos pensées sur notre état d'Être
- ⇒ Cours sur l'ouverture à l'intelligence du cœur

**Atelier créé d'après la Voie Cœur à Corps© de Corinne Vidal Dollon pour offrir les pépites de l'équilibre et du déploiement personnel**

Votre formatrice est diplômée de la Faculté de psychologie du Mirail à Toulouse. Maîtrise de psychologie clinique - Options : Neurosciences, prévention santé et psychopathologies – Mémoire sur les effets de la Pleine Conscience sur l'anxiété – Certifiée par l'école Européenne de Socio et Somato-Analyse options : Thérapie Psychocorporelle, Art-Musico et Danse Thérapie et Thérapie de l'enfant – Certifiée en Hypnose Ericksonienne et en Hypnose évolutive – Formations suivies en Mindfulness MBSR, en méditation transcendante et en Pleine Conscience – Initiée aux soins énergétiques (3ème degré de Reiki Usui) – Pédagogue, enseignante professionnelle et formatrice dans l'éducation nationale pendant 22 ans. Auteure et Conférencière – Pratique la méditation, la danse libre et le yoga

**Bulletin d'inscription à imprimer et à renvoyer ci-après**



**BULLETIN D'INSCRIPTION à l'Atelier  
Connaissance de soi – Être en Paix  
De Corinne Vidal Dollon**

06.02.52.62.33 – infos : <https://corinnevidal.fr>  
Mail : corinne-vidal-dollon@orange.fr

**Lieu : 42 place de la libération à Cahors – 4 à 6 places - Mercredi 22 mai (17h30/20h)  
Samedi 1 juin (10h/12H30)– Mercredi 12 juin – Samedi 22 juin – Mercredi 3 et 10  
juillet**

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Comment avez-vous connu cette formation ? : .....

Tel. Portable : .....

E-mail : .....

**L'inscription sera retenue après réception du bulletin rempli et du règlement intégral.** A réception du courrier complet envoyé à l'adresse ci-dessus, vous recevrez une attestation par mail. Votre inscription définitive sera alors actée. Le groupe de pratique est un groupe fermé de 6 personnes.

**Le tarif est de 360 euros pour la formation complète ou de 270 euros pour les moins de 25 ans** (tarif pour les 6 séances de cours et de pratiques + méditations fournies + livret). **Le montant total est à régler à l'inscription en 3 chèques de 120 euros ou 3 chèques de 90 euros pour les moins de 25 ans. Les 3 chèques sont à envoyer avec le bulletin. Ils seront déposés : 1 à l'inscription, 1 fin juin, 1 mi-juillet 2019 à l'ordre de Corinne Vidal Dollon. A réception du bulletin complet, votre place sera réservée. Un mail de confirmation avec votre attestation de paiement vous sera envoyé.**

**Le bulletin est à renvoyer à Corinne Vidal Dollon – Monredon – 46090 Labastide Marnhac**

Les absences aux séances de regroupement ne donnent pas lieu à remboursement. Les cours et outils de pratiques vous seront remis pour pouvoir progresser. En cas d'annulation de votre inscription moins de 45 jours avant le 22 mai 2019, l'acompte (30%) sera conservé. L'engagement se fait sur l'ensemble du programme c'est-à-dire la formation les 6 séances et les pratiques personnelles entre celles-ci.

Le groupe commence à 17h30. Apporter un coussin de méditation si vous en avez un, un plaid, de quoi noter et de l'eau. Les tapis seront à votre disposition. Se vêtir d'une tenue souple et confortable.

Venir avec l'esprit neuf, l'envie de partager dans la bienveillance et la bonne humeur. Il est important de respecter le groupe en venant à la formation et en s'y impliquant. En cas d'impossibilité de venir (contre temps, pb de santé), le participant prendra soin de prévenir la formatrice afin que le groupe puisse commencer et être rassuré. La formatrice s'autorise à demander à une personne qui ne respecterait pas le groupe (confidentialité, respect dans les propos, horaires...) à quitter celui-ci. Dans ce cas, aucun remboursement ne pourra être demandé. Si la thérapeute ne peut assurer le stage, elle en avisera au plus vite les participants, une date de repli sera proposée pour le groupe.

**Je déclare avoir pris connaissance des conditions, lu le programme et retenu la et les modalités d'organisation. Je m'engage pour moi-même et le groupe à venir à la journée de formation avec la volonté de m'impliquer et d'apprendre sur moi-même et les autres, à respecter les règles du groupe (ponctualité, partage, respect, bienveillance) et à respecter la confidentialité de tout ce que je partagerai durant les séances.**

Fait à \_\_\_\_\_, le \_\_\_\_\_ Signature suivi de « lu et approuvé »