

# ÉCOUTE TON CORPS

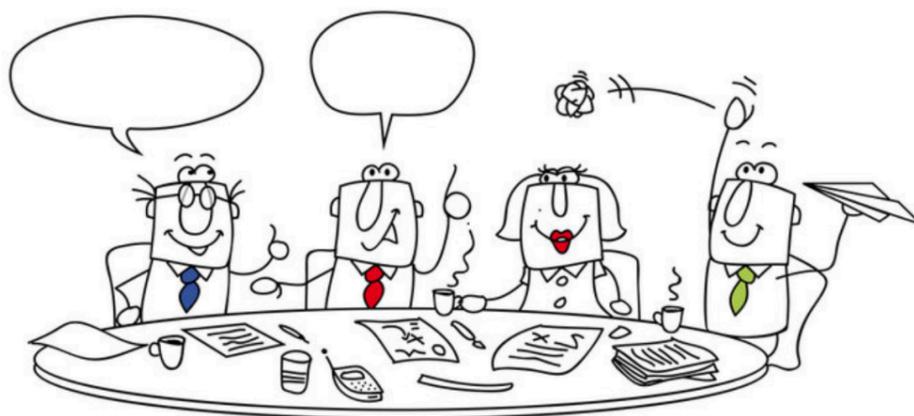


40 ANS  
ÉCOUTE TON CORPS



« ÊTRE BIEN,  
ÇA S'APPREND. »

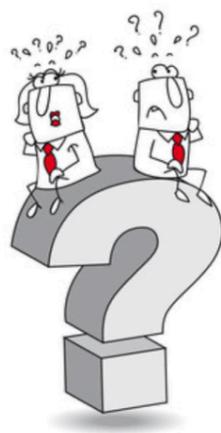
*Lise Bourbeau*



## L'INTERACTION CORPS PHYSIQUE, ÉMOTIONNEL ET MENTAL

*Depuis 40 ans, l'école Écoute Ton Corps® propose des formations en relation d'aide qui font croître bien-être, confiance en soi et estime de soi.*

L'approche de la relation d'aide globale basée sur la conscientisation de l'être et des 5 blessures de l'âme vise l'épanouissement personnel. Cette approche holistique de la relation d'aide est globale : elle prend en considération les 3 dimensions de l'être humain, c'est-à-dire le physique, l'émotionnel et le mental – en le concevant comme un tout indivisible.



WIZZ  
Coaching

OSEZ  
LE BAZAR

**CHRISTOPHE VANDAMME  
SOPHIE DAVID-AUVRAY**

[www.wizzcoaching.com](http://www.wizzcoaching.com)

La relation d'aide est une relation d'accompagnement qui vise à soutenir et développer les compétences d'une personne pour qu'elle comprenne ses difficultés et atteigne les objectifs qu'elle s'est fixés.

Elle permet à la personne de :

- Développer les habiletés nécessaires pour faire face aux difficultés de la vie courante.
- Acquérir des connaissances et des moyens concrets pour transformer une situation.
- Identifier les difficultés qui font obstacle à son épanouissement.
- Apprendre des stratégies efficaces pour développer son autonomie.

**VENEZ DÉCOUVRIR CE QUI VOUS EMPÊCHE D'ÊTRE BIEN ; POURQUOI VOS RELATIONS ET LES SITUATIONS QUE VOUS VIVEZ NE CORRESPONDENT PAS À CE QUE VOUS SOUHAITEZ. VOUS EXPÉRIMENTEREZ PLUSIEURS MOYENS CONCRETS POUR VOUS LIBÉRER, ÉTAPE PAR ÉTAPE, D'UN PROBLÈME PERSONNEL ET/OU RELATIONNEL. OSEZ ALLER À VOTRE PROPRE RENCONTRE, OSEZ ALLER VERS LES AUTRES, OSEZ LE BAZAR !**