

ATELIER D'AIDE À SOI-MÊME



Découverte de l'Aide à Soi-Même et du Jin Shin Jyutsu, un art de l'énergie à consonance japonaise.

Adresse de l'activité : Clos des Hauts-Aimonts, 23 bis - 7050 Erbisoeul

E-mail : martine.brismez@8h10.be

Lieu : Province du Hainaut

Téléphone : 0476.27.36.39

Date de début : 2021-10-08

Heure de début : 19:00

Inscription : obligatoire_via_téléphone

Prise en charge de l'aidé : oui

Informations : 081.56.03.33 - www.semaineaidantsproches.be



Prix : €

Tarif : gratuit

Transport proposé : non

Bâtiment : Le Centre de l'Hêtre

Atelier d'Aide à Soi-Même

Comme une méditation, une relaxation, au bureau ou en marchant, couché ou assis, quel que soit votre âge ou votre état d'être, découvrez que vous avez déjà en vous les outils pour vous ressourcer, sortir de la fatigue et retrouver de l'énergie, harmoniser vos émotions et soutenir ou accompagner vos proches sur leur chemin de vie.

"Parfois, c'est le soignant qui a besoin des soins." - Mary Burmeister

L'Aide à Soi-Même est le cœur Jin Shin Jyutsu, un Art de l'énergie à consonance japonaise. Il est aussi l'Art de MAINTENIR une parfaite circulation de l'énergie à travers 26 verrous de sauvegarde du corps. Harmonisation du corps, du mental, de l'esprit et des émotions.

Il nous aide à développer la conscience, la confiance en soi et d'autres dimensions plus intérieures afin de ne pas nous épuiser et de maintenir vivants notre enthousiasme, notre propre résilience et notre capacité d'agir efficacement afin que nous puissions suivre le mouvement en constante transformation de la vie.

Mots clés : **Résilience - sans règle - sans effort - à mon rythme**

Lors de cet Atelier, Martine et Thierry partageront avec vous leur connaissance de cet Art de soin simple et efficace dont le cœur est l'Aide à Soi-Même et répondront à toutes vos questions.

Grâce aux ateliers d'Aide à Soi-Même, vous pouvez apprendre à reconnaître la sagesse de votre corps et de la vie, comprendre leurs messages et les utiliser pour recréer l'harmonie et la santé.

Pour qui ?

Pour tous, quel que soit l'état de santé. Voici quelques exemples : fatigue profonde, burnout, perte de sens, douleurs diffuses ou chroniques, dépression...

Il aide aussi à atténuer les effets secondaires physiques de la chirurgie, de la chimiothérapie et de la radiothérapie, tout en diminuant le stress et en améliorant le sentiment de bien-être émotionnel.

Pratiqué par un proche, l'Aide à Soi-même devient à la fois acte de soin et présence réconfortante qui nourrit la relation.

Information utile :

Atelier de 19h à 21h : pratique guidée - questions /réponses / conseils personnalisés

Autre séance le mercredi 06 octobre 2021

Tenue confortable - un ou deux coussins - une couverture sont conseillés

Informations : 081.56.03.33 - www.semaineaidantsproches.be



Un feuillet explicatif est remis à la fin de l'atelier de manière à pouvoir revivre les pratiques abordées ensemble.

Participation : libre et consciente

Informations : 081.56.03.33 - www.semaineaidantsproches.be



Informations : 081.56.03.33 - www.semaineaidantsproches.be

