



# Plus belles nos vies !

Vivre mieux,  
être et exprimer le meilleur de soi,  
c'est possible et accessible à tous :  
les ressources sont en nous.

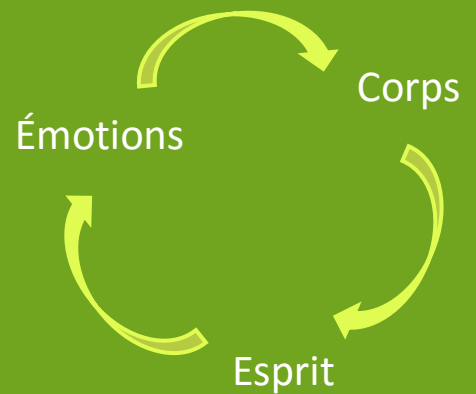
Nous considérons couramment que notre cerveau nous sert à penser. C'est vrai bien sûr, mais nos pensées sont loin d'être maître à bord ! D'ailleurs, nous voudrions parfois les contrôler, et c'est bien difficile. Pourquoi ? Parce qu'elles sont précédées de nos émotions, dont la chimie affectent autant notre mental que notre corps. Quand ce fonctionnement est bien compris, surmonter les difficultés devient beaucoup plus accessible.

En route pour l'évolution !

Des pratiques corporelles sont fabuleuses pour stopper le mental, évacuer nos stress, alléger l'anxiété, développer notre équilibre, gagner en énergie...

Notre cerveau est fait pour apprendre, évoluer et nous protéger. Apprenez à utiliser son potentiel, il ne demande qu'à nous aider à vivre mieux. Le stress est dans notre corps autant que dans notre tête. Il atteint notre santé et limite nos progrès en provoquant confusion, blocage de la pensée, perte d'énergie, gâchis relationnel. En contournant le mental, ces pratiques corporelles nous libèrent des tensions et nous renforcent.

Vous pouvez visiter mon site internet [www.ressources-en-soi.fr](http://www.ressources-en-soi.fr) pour découvrir mon parcours, et le détail des outils que j'utilise depuis des années.



Atelier en 5 séances de  
2h30 à 3h00  
40 € / séance\*  
8 personnes maximum

Cet atelier est conçu pour installer le changement :  
Découvrir la théorie qui nous est utile,  
trouver nos pistes pour évoluer,  
s'approprier les pratiques corporelles,  
explorer, expérimenter, partager,  
pour développer un « savoir-être-mieux »  
avec soi et avec les autres, pour la vie !

2 séances par mois.

Ces intervalles sont précieux pour expérimenter et tranquillement, amorcer de nouvelles habitudes.

2 Lieux :

Terres Turquoise - 8, rue Fernand Dol – Aix  
Ou Centre Co-Naissance – Entrée Venelles

\* me contacter en cas de difficulté

Description des  
pratiques corporelles

---

Horaires proposés



## Qui suis-je ?

Françoise Berger, spécialiste de la mémoire et de l'équilibre émotionnel.

Les capacités cérébrales et le développement intérieur me passionnent. J'anime des conférences, des ateliers depuis 10 ans auprès de collectivités, où j'explique le lien entre émotions, physique et intellect et transmets des techniques pour développer notre équilibre.

## Mes pratiques corporelles :

Plusieurs outils : nos ressentis varient selon le vécu, nos rythmes, notre état, notre environnement...

**L'E.F.T.** (Technique pour une liberté émotionnelle) : évacuer ses tensions physiques ou psychiques, ses émotions envahissantes ou blocages par une stimulation de points énergétiques – Simple et étonnant !  
*Ecole EFT France Geneviève Gagot (auteur de l'EFT pour tous – Editions Marabout)*

**La sophrologie** : une approche de la sophrologie par des pratiques simples adaptées au quotidien pour installer le calme, la sérénité, évacuer les tensions, préparer le sommeil, se découvrir...  
*Ecole de sophrologie Caycédiennne d'Aix-en-Pce – Spécialisation sommeil à l'Académie de Sophrologie de Paris)*

**La Cohérence Cardiaque®** : une respiration qui régule notre système autonome et les organes qu'il affecte. Effet vérifiable avec un logiciel de feed-back. Effet profond sur notre organisme avec une diminution de la production du taux de cortisol, de la tension artérielle. *Méthode HeartMath – Génération Formation Montpellier*

**Brain Gym®** : le mouvement en soutien à nos capacités cérébrales. Aller vers ses objectifs dans la fluidité, s'apaiser, se dynamiser. *Association Brain Gym France – Instructrice Sophie Desaphy – 84 Mormoiron*

Plus de détails sur mon site [www.ressources-en-soi.fr](http://www.ressources-en-soi.fr)

## LES HORAIRES :

| Séance 1     | Séance 2    | Séance 3             | Séance 4    | Séance 5    | Horaires - Lieu                    |
|--------------|-------------|----------------------|-------------|-------------|------------------------------------|
| Je. 22 sept. | Je. 6 oct.  | <u>ME</u> . 19 oct.  | Je. 3 nov.  | Je. 17 nov. | 19.00 / 22:00*<br>Terres Turquoise |
| Lu. 26 sept. | Lu. 10 oct. | . <u>VE</u> . 4 nov. | Lu. 14 nov. | Lu. 28 nov. | 19.00 / 22.00*<br>Co-naissance     |
| Ma. 4 oct.   | Ma. 18 oct. | Ma. 8 nov.           | Ma. 22 nov. | Ma. 6 déc.  | 15.00 / 18.00*<br>Terres Turquoise |

\* Ajustements horaires possibles en fonction des disponibilités dans le groupe.

Terres Turquoise : 8, rue Fernand Dol, Aix centre – Co-naissance : 400, ch. de l'Aubère, 13100 Aix (Parking gratuit)

- Il est possible de rejoindre un autre atelier en cas d'absence.
- Si ces horaires ne vous conviennent pas, je vous propose de m'indiquer vos disponibilités.
- Un engagement sur les 4 séances restantes sera demandé à la fin de la 1<sup>ère</sup> séance
- Si vous souhaitez participer, vous pouvez m'envoyer un mail donnant vos coordonnées complètes [francoise.berger2014@sfr.fr](mailto:francoise.berger2014@sfr.fr) ou me téléphoner au 06 16 54 24 66