



# Plus belles nos vies !

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

« Tout est en nous ». Vous avez déjà entendu ces mots... Mais qu'en avez-vous expérimenté ? Vous y avez peut-être réfléchi, mais la pensée se perd quand elle n'a pas l'appui du corps et des ressentis pour progresser. Nos pensées sont loin d'être maîtres à bord du grand vaisseau de nos capacités. D'ailleurs, nous voudrions parfois les contrôler, mais c'est bien difficile. Pourquoi ? Parce qu'elles sont précédées de nos émotions\* qui investissent notre corps avant d'envahir notre mental. Notre corps nous parle « vrai »... Apprenons à l'écouter, à dialoguer avec lui pour saisir ce qui nous perturbe et nous apaiser. Nous aurons alors une vision plus juste de ce que nous vivons, et surmonter les difficultés deviendra beaucoup plus accessible.

En route pour l'évolution !

**Certaines pratiques corporelles sont étonnantes pour apaiser le mental, évacuer le stress, alléger l'anxiété, développer notre équilibre, gagner en énergie, voir clair. Mes pratiques s'appuient sur la sophrologie, l'EFT, la circulation énergétique, la Cohérence Cardiaque®...**

\*Sans que nous en ayons conscience, notre cerveau est au service de notre vie, il agit toujours pour nous préserver. Le stress est un messenger précieux, une alerte que nous avons tout intérêt à savoir utiliser. Sans quoi, il atteint notre santé et limite nos progrès en provoquant confusion, blocage intellectuel, perte d'énergie, gâchis relationnel. En contournant le mental, les pratiques corporelles nous libèrent des tensions, des blocages, et renforcent notre confiance.

Contact et inscriptions : Tel : 06 16 54 24 66

[fbressources@gmail.com](mailto:fbressources@gmail.com) - [www.ressources-en-soi.fr](http://www.ressources-en-soi.fr)

## Rencontre découverte

Samedi 14 avril

16h00 - 18h30

mardi 17 avril 2018

19h00 - 21h30

8, rue Fernand Dol – Aix Centre

Cet atelier est offert et le nombre de places est limité à 12. La réservation est indispensable ainsi qu'un message au plus vite si vous devez annuler.

### Qui suis-je ?

Françoise Berger,  
Sophrologue (spéc. sommeil),  
praticienne EFT, spécialiste de la  
mémoire et de l'équilibre émotionnel.

Mes activités premières, sur le thème de la mémoire et des capacités cérébrales, m'ont rapidement conduite à faire appel à des techniques dites de « développement personnel ». C'est incontournable : libérer nos facultés, nous exprimer clairement et joyeusement dans notre vie, cela demande à nous alléger de ce qui nous stresse et nous limite, et à développer la confiance au fond de nous.

Ces questions me passionnent, et bien sûr, elles nourrissent mon propre quotidien et mon évolution.

Professionnellement, j'anime depuis plus de 10 ans, des conférences et des ateliers, en partenariat avec des collectivités.

Leur objectif ? Eclairer le lien entre les émotions, le corps et l'intellect et partager les pratiques qui réinstallent l'équilibre intérieur en même temps qu'une liberté d'être et de progresser.