

Je m'inscris au séminaire " **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** " les 23, 24 et 25 janvier 2009

Nom..... Prénom.....

Adresse.....

Code postal..... Ville.....

Tél jour..... Tél soir.....

E-mail..... Recommandé par.....

pour la 1^{re} fois (360 €)

à partir de la 2^e fois (280 €)

en duo avec le séminaire
"Frères et Sœurs pour toujours!"
des 27, 28 et 29 mars 2009 (600 €)

et je joins un chèque à l'ordre de *OSE*

de la totalité du montant

de la totalité du montant en 4 chèques à encaisser sur 4 mois

de 90 € de réservation

pour suivre le séminaire dans le cadre
de la formation continue, ANPE ou ASSEDIC, consultez

OSE

Organisation de Séminaires d'Évolution

16, rue du Colisée 75008 Paris. Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr

DATES ET HORAIRES DU SÉMINAIRE

le vendredi 23 janvier de 19 h à 23 h

le samedi 24 janvier de 10 h à 21 h

le dimanche 25 janvier de 10 h à 20 h

LIEU

Paris, communiqué lors de l'inscription

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

OSE

Organisation de Séminaires d'Évolution

16, rue du Colisée 75008 Paris. Tél. : 01 43 59 53 03 - decodage-emotionnel@orange.fr - www.respiration-consciente.fr



**DEVIENS
AMOUREUX
DE TOI-MÊME !**

Paris, les 23, 24 et 25 janvier 2009

DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !

Séminaire animé par Patrice Ellequain
à Paris, les 23, 24 et 25 janvier 2009

S'aimer ne veut pas dire penser seulement à soi, ni être égoïste, égotique, prétentieux ou condamné à être seul.

S'aimer vraiment, c'est s'engager à être heureux et tout regarder dans cette perspective.

Nous ne sommes pas amoureux de quelqu'un parce qu'il est le meilleur, le plus beau ou le plus riche, nous ressentons du bonheur avec cette personne et ce sentiment nous remplit d'énergie et nous rend capables de tout... nous savons que le bonheur est possible et chaque instant est précieux. Tout change lorsque nous sommes amoureux ! Etre amoureux de soi-même, c'est s'aimer ainsi, sans excuses et sans raisons. Le séminaire « **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** » nous propose les moyens d'accéder à cet état d'esprit.

Ce séminaire offre l'espace et les outils pour développer la capacité qui permet d'améliorer l'attitude, le regard et la considération que nous nous portons : **l'estime de soi**. L'estime de soi est le meilleur vêtement, la meilleure coiffure, la meilleure chirurgie... c'est la vibration que nous émettons, le message sur nous-même que nous transmettons.

Le séminaire « **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** » nous rapproche de la certitude que l'amour et le bonheur que nous ressentons dépend de notre plus ou moins grande estime de nous-mêmes.

LE SÉMINAIRE

« **DEVIENS AMOUREUX DE TOI-MÊME !** » nous apprend à mieux nous apprécier.

A travers jeux, échanges, analyses, exercices, respiration consciente, respect et humour, nous aurons l'occasion de :

- éliminer la confusion entre humilité et petitesse et entre excellence et prétention.
- évaluer quels aspects de notre vie reflètent plus ou moins notre estime de nous-mêmes.
- considérer ce que nous pensons être et explorer ce que les autres voient chez nous.
- reconnaître nos spécificités et les mettre en valeur.
- parler positivement de nous-mêmes avec simplicité.
- prendre davantage conscience de nos attentes, de nos aspirations et de ce qui nous rend heureux.
- déterminer nos valeurs et nos talents ainsi que les moyens de les exprimer.
- identifier ce que nous voulons vraiment et le concrétiser.

L'ANIMATEUR

Patrice Ellequain, diplômé de psychosociologie (Université Paris IX - Dauphine), est psychothérapeute et formateur de praticiens en Respiration Consciente et Décodage Emotionnel. Après avoir étudié de nombreuses disciplines (psychanalyse, sophrologie, P.N.L., thérapies de groupe), en 1982, il fonde "**Victoire sur le Tabac**", organisme proposant des stages permettant de cesser de fumer, et méthode de traitement global de la dépendance au tabac, qui prend en compte l'attachement psychologique du fumeur à sa cigarette, et favorise un sevrage conscient et progressif.

En 1990, Patrice Ellequain fonde, avec Beatriz Santos, **OSE (Organisation de Séminaires d'Evolution)**, organisme de formation qui propose des séminaires principalement sur les dynamiques relationnelles, la psychologie pré et périnatale et la supervision de praticiens en Respiration Consciente. En 1995, à leur initiative est créée **OSER (Organismes & Services Européens de Respiration Consciente)**, association professionnelle de praticiens dont Patrice Ellequain est Président.

Il est également membre du Directoire International de l'**A.P.P.P.A.H. (Association for Pre and Perinatal Psychology and Health)**, institut qui étudie l'impact des expériences pré et périnatales sur l'équilibre de l'être humain.