

Body Song : Ressentez vos émotions et libérez l'énergie bloquée!
Cycle de 3 ateliers offert par Sheila Zangar et facilité par Hélène Delhaye
7, 14 et 21 avril 2020 de 18h à 19h30 sur Zoom

BodySong est une approche développée par Sheila Zangar, qui utilise un test musculaire pour révéler et comprendre les émotions qui sont emprisonnées en nous. Cette méthode peut être utilisée pour vous-même ou quelqu'un d'autre. Une fois que l'émotion est conscientisée, vous respirez ensuite en ressentant cette émotion jusqu'à ce qu'elle se dissipe. Ici, il ne s'agit pas de parler, mais de ressentir. Vous deviendrez alors plus à l'aise avec vos propres émotions.

Pendant ce temps de confinement, Sheila propose, avec l'aide d'Hélène pour faciliter la rencontre sur zoom, une série de 3 ateliers. Au cours de ces ateliers, vous apprendrez à réaliser vous même le test musculaire pour identifier les blocages et surmonter toute peur que vous avez ainsi que ressentir vos émotions. Vous apprendrez à embrasser ce qui pourrait être appelé des émotions « négatives » ou « limitantes, après quoi, vous vous sentirez à nouveau confiant, joyeux, aimant et en paix.

Faire l'expérience de nos émotions devrait être naturel pour nous, mais nous avons été programmés à enterrer nos émotions plutôt que les ressentir. Dans ces ateliers, vous apprendrez à changer ce programme, à accepter vos réactions, à reconnaître qu'il est normal d'être sensible aux émotions des autres et à sentir comment gérer votre sensibilité.

Sheila Zangar est née et a étudié aux Etats-Unis. Elle a obtenu un master en travail social en 1990, qui se focalise sur la théorie des systèmes et l'inter-connexion de toutes vies. Elle pratique la psychothérapie depuis 1988 et a ajouté le test musculaire dans sa pratique en 1999. Le test musculaire permet un accès rapide aux blocages, et la libération de l'énergie à mesure que l'émotion bloquée est ressentie. Ressentir l'émotion prend très peu de temps, de 10 à 100 secondes. Cependant, il y a souvent plus d'une émotion associée à un blocage.

Si cette formation vous parle, inscrivez-vous auprès d'Hélène à l'adresse :
helene.delhaye@gmail.com

Si vous vous engagez, veuillez à être présent aux 3 rencontres puisqu'il y a une continuité. Si vous ne pouvez être présent sur l'ensemble, merci de laisser votre place à quelqu'un d'autre. Nous pourrions vous informer d'ateliers ou formations ultérieures. Vous pourrez poser toutes vos questions durant les webinaires, mais Sheila et Hélène n'auront pas la disponibilité pour répondre aux questions en dehors de ces temps de rencontre. Vous êtes encouragés à pratiquer entre les webinaires.