

Etre Bien et Bien Etre

Il ne s'agit pas d'une idée mais il s'agit ici **d'un état d'esprit, d'une philosophie de vie.**

Où mettons nous notre attention ? Quelle est la chose la plus importante ? Lors de chaque début d'année, chacun souhaite le meilleur pour soi. Mais allons nous seulement oser nous l'offrir ?

Etre bien, c'est l'être à tous moments. C'est aussi être vrai avec soi. On peut se contenter d'une chose mais cela ne peut pas impliquer d'être bien. Etre bien, c'est l'être à 100%. Mais pour cela, il est important de se connaître, de se reconnecter avec soi, avec son moi le plus profond. Nous vivons dans un moment de paraître, nous vivons les valeurs et le regard des autres, selon le qu'en dira-ton. **Aujourd'hui, il est important d'être, d'être soi, d'être bien**

Ce stage permet de se retrouver dans un premier temps. Il permet également de guérir de tout ce qui a pu nous empêcher de faire ou d'être bien. Cela se situe à des niveaux différents et dans tous les domaines (vie de famille, travail..). Des méthodes permettront d'aller en soi, de se retrouver et de se reconnecter à tout ce qui peut nous permettre de nous sentir bien.

Bien être maintenant, tout le temps, en tous lieux, c'est possible. Vivre pleinement sa vie n'est pas qu'un rêve. C'est possible. Nous pouvons avoir les moyens de le faire. Nous avons souvent laissé le pouvoir à l'extérieur alors que toutes les solutions sont en nous.

Cela peut se faire sans effort, en douceur avec des moyens simples

que vous allez pouvoir commencer à utiliser pendant le stage, et ce, pour toujours. Vous allez avoir en main des outils pour rester bien donc BIEN ETRE.

