

SEMINAIRE EQUICOACHING

Fixer des limites saines

prochaine date à définir

horaire: 9 -17 heure

Si nous ne connaissons pas ou ne respectons pas nos propres limites, nous nous sentons souvent épuisés et exténués. Nous nous occupons des autres mais pas de nous-mêmes. Et attendons, consciemment ou inconsciemment, que nous soyons aimés pour cela ou que d'autres en fassent autant pour nous. Nous pouvons également sentir que d'autres personnes profitent de nous. Ou bien nous avons peur que les autres nous rejettent, que nous les offensions ou que nous les décevions et les blessions. Dans ce séminaire, tu en apprendras par les chevaux comment être dans ta force et te sentir centré. Tu vas créer des limites saines et apprendre comment les maintenir. Il est de notre responsabilité de fixer des limites saines et de les défendre. C'est essentiel pour des relations saines, qu'elles soient privées ou professionnelles, et aussi pour notre bien-être. C'est un acte d'amour-propre.

Informations:

barbara.kehrli@outlook.com

079 778 31 66



Ces séminaires à thème sont bien sûr accompagnés par les chevaux et les poneys, parfois complétés par des constellations ou d'autres méthodes. Nous allons méditer ensemble et faire des exercices puissants qui vous donneront des informations précieuses. L'objectif de chaque séminaire est de découvrir comment vous pouvez modeler votre vie selon vos souhaits.

**Aucune notion du cheval
n'est requise - vous ne
montez pas à cheval lors du
séminaire**

