

# Oser dire **NON** pour vivre de vrais **OUI**

**Agir sans réagir... Etre fort sans écraser...**

**J'en ai marre ! J'y arrive plus !  
Je répète toujours les mêmes choses !  
Le travail de développement personnel et la reconquête  
de soi commencent souvent là,  
dans ces constats d'échec, lorsque je perçois que ma vie m'échappe.**

**Ai-je du pouvoir sur ma vie ? Ou suis-je otage de mes peurs ?  
Sais-je écouter et accepter sans me soumettre ?  
Suis-je capable d'agir sans réagir ? Et d'être fort sans écraser ?  
Sais-je accueillir mon impuissance face aux aléas de la vie ?  
Est-ce que je perçois que mes peurs me raidissent...  
et que mes lieux de pouvoir m'éloignent de l'autre ?**

**Il est possible que j'obéisse à de vieux schémas  
et que je puisse avoir perdu mon élan vital.  
A ne plus faire la différence subtile, mais essentielle,  
entre "être dans le pouvoir" et "être dans son pouvoir".**

**Pendant trois jours, vous explorerez ce chemin  
qui permet d'accéder à sa puissance personnelle.  
Une puissance qui génère plus d'harmonie, de bienveillance et de paix  
en soi, avec l'autre et dans le monde...**

## Jean-Yves Catherin

Thérapeute psychocorporel transpersonnel

**Du samedi 7 juin à 9h  
au lundi 9 juin 2014 à 18h30**

En résidentiel en gîte à Chatelus (Isère) 35 €/nuit.  
Repas amenés, partagés en commun

Coût : 340 € (310 € si inscription avant 1er mai  
(Couples : 560 €, 520 € avant 1er mai)