

Présentation des ateliers :

Atelier découverte : Apprendre à vivre en bonne santé

VIVRE LONGTEMPS EN BONNE SANTE, HEUREUX ET REUSSITE

Oui c'est possible !

Pourquoi les gens vieillissent-ils à des rythmes différents ? Pourquoi certaines personnes d'âge avancé sont vives d'esprit, en bonne santé, débordantes de vitalité alors d'autres plus jeunes sont malades, fatiguées et avec l'esprit confus ?

Pourquoi parmi deux personnes ayant le même âge, de même sexe et de même origine, une va développer un cancer et pas l'autre ? Pourquoi certaines personnes connaissent le succès, le bonheur, l'amour et pas d'autres ?

Les découvertes les plus récentes des neurosciences, de la biogénétique et de l'épigénétique nous apportent des réponses innovantes et proposent des solutions naturelles très efficaces et faciles à appliquer.

Avec une approche claire et concrète et des mots pertinents, Alain Laroche vous explique tout cela et vous allez comprendre les causes et les conséquences du vieillissement cellulaire prématuré.

Il vous explique comment agir pour bien-vivre et ainsi pouvoir profiter longtemps de sa vie en bonne santé, heureux et avec succès.

Il vous donnera quelques conseils qui vous seront utiles pour vous-même, vos proches et aussi pour vos enfants car "bien-vivre" peut s'apprendre dès le plus jeune âge !

Au cours de cet atelier, vous pourrez poser des questions sur des cas concrets qui vous intéressent.

Atelier découverte : Auto-hypnose

Nombreux de nos comportements, de nos émotions, réactions, croyances sont gérés de manière automatique par un niveau profond et inconnu que l'on appelle "l'inconscient".

L'auto-hypnose est une méthode qui permet d'agir sur ce niveau "inconscient". C'est très utile pour limiter, voire supprimer, certains comportements négatifs qui sont gênants.

C'est aussi un outil efficace pour faire ressurgir des forces et qualités cachées. En ce sens, c'est un outil de développement personnel qui permet d'améliorer l'estime et la confiance de soi, la concentration, la gestion de ses émotions, des peurs, du stress.

Cela permet de créer un état intérieur de paix.

Tous ces éléments peuvent aussi avoir une influence positive sur votre santé.

Par des explications claires et des exercices concrets, cet atelier est une initiation qui vous permettra de découvrir les possibilités de l'auto-hypnose.

Atelier découverte : Secrets des couples heureux

Pourquoi certains couples réussissent-ils à vivre heureux, là où de nombreux autres couples échouent ? Les différences entre hommes et femmes dans leur mode de pensées et de fonctionnement psychologique sont importantes et sont sources de nombreux malentendus et de conflits.

Trop souvent on se trompe sur les raisons de notre relation avec l'autre.

On confond "centre d'intérêts" et "valeurs" et cela débouche soit sur les ruptures difficiles soit sur des vies ennuyeuses, frustrantes, aigries, sans amour qui sont la cause causes de dépressions et de maladies.

Les couples heureux ont su acquérir les connaissances et appliquer les bons comportements pour transformer leur relation en un espace d'épanouissement personnel, conjugal et familial.

Avec une approche claire et concrète et des mots pertinents, Alain Laroche expose comment aborder la relation de l'autre et comment se donner toutes les chances de réussir sa vie de couple.

Les principales questions de la relation de couple sont abordées.

Le bonheur : Cela s'apprend, cela se construit, cela s'entretient. On peut choisir d'être heureux ou malheureux dans sa relation de couple !

Au cours de cet atelier, vous pourrez poser des questions sur des cas concrets qui vous intéressent.

*Inscription obligatoire :

Veillez vous inscrire en répondant au présent email, avec votre noms, prénoms et n° de téléphone, pour chaque personne concernée.

Pour garantir la qualité de l'intervention et des échanges, le nombre de participants est limité par atelier, selon ordre de la date d'inscription.

*Atelier gratuit . Participation aux frais d'organisation, de la salle et de collation : 15 CHF.

Adresse et Accès :

Centre Esonova. Immeuble Small City. 4ème étage, aile 1

Chemin Louis-Hubert 2 – 1213 Genève – Petit Lancy

En voiture : Parking public sous l'immeuble

Bus : 2,19,22,23,28 : Arrêt Chemin du Bac

Bus 21 : Arrêt de Ternier

Tram 14 et les bus 21, A4, J et K à environ 8 mn