

# **Vous sentez-vous dépassés, surchargés et insatisfaits ?**



*Découvrez comment vous pouvez  
transformer votre relation au temps*



*Des outils pour harmoniser votre vie*



Armelle LEFEBVRE, formée depuis 2006 en thérapie artistique expressive et aux soins énergétiques, propose des ateliers sur différents thèmes, à des groupes de 12 personnes au maximum, pour aider les participants à atteindre leur bien-être et les guider vers leur équilibre en se connectant à leur inspiration.

Ce sont des ateliers de groupe participatifs qui ont pour but de se déconnecter des contraintes extérieures, de prendre soin de ses besoins, d'ouvrir son esprit et créer une ouverture au changement.

De s'amuser, se découvrir, expérimenter et essayer quelque chose de nouveau.

De faire des choix pour soi, et de prendre le temps de vivre sa vie avec plus de vitalité.

En une demi-journée, l'atelier d'Armelle **"Transformer notre relation au temps"**, vous donne les atouts pour vous aider à retrouver votre vitalité, votre force intérieure, votre intuition et à développer la confiance dans votre sagesse.



*"Hier n'est que la mémoire  
d'aujourd'hui et demain  
est le rêve d'aujourd'hui."*

*Kahlil Gibran*

Après l'accueil de chaque participant, Armelle fait une courte présentation de son parcours, puis elle propose les objectifs et le déroulé de la formation.

Ensuite elle anime le groupe à partir d'un jeu de questions / réponses suivi de plusieurs exercices pratiques.

L'atelier se conclut sur un temps d'échanges et de partage entre les participants.

## Dans l'atelier **"Transformer notre relation au temps"** vous découvrirez des outils simples pour :

- ◆ Vous sentir moins stressé et plus utile
- ◆ Transformer votre perception du temps
- ◆ Changer votre relation au temps
- ◆ Définir vos priorités vers des expériences apportant plus de joie
- ◆ Savoir trouver l'aisance, l'acceptation et la grâce à chaque moment, quelque soit ce qui se passe autour de vous
- ◆ Apprendre à vous recentrer au milieu de multiples demandes et pressions du monde d'aujourd'hui
- ◆ Redécouvrir votre véritable essence et vous focaliser sur le réel
- ◆ Pouvoir regarder chaque jour avec un sentiment d'accomplissement et de gratitude





# Armiel

**Des outils  
pour harmoniser  
votre vie**



**Vous souhaitez  
en savoir plus ?**

**Contactez :**

**Armelle LEFEBVRE**

📞 +33 (0)7 70 19 55 94

✉️ [info@armiel.com](mailto:info@armiel.com)

**Autres thèmes proposés :**

- Découvrir la résilience
- Prendre soin de soi
- S'étirer en douceur
- Trouver son rythme et développer son énergie
- Développer sa créativité
- Déconnexion et reconnexion
- Découvrir son essence et trouver son but dans la vie
- S'expatrier et revenir au pays

**Armiel c'est aussi :**

- des consultations individuelles en art thérapie
- un accompagnement bien-être
- des séances de relaxation corporelle par le Zero Balancing®
- le nettoyage des mémoires cellulaires par les fréquences de SuperCoherence®

**[www.armiel.com](http://www.armiel.com)**