

## Sur la route du bonheur

Cette conférence s'adresse aux gens désireux de **faire une pause** et de **réévaluer leur vie**, afin de découvrir leur véritable potentiel et trouver des moyens concrets pour **reprendre le contrôle** et être le créateur de sa vie. Traçons le chemin vers une version plus épanouissante de vous-mêmes.

## Les mots pour les maux : Les émotions

Cet atelier vous invite à renouer avec vos émotions. Prenons le temps de les **comprendre**, de les **apprivoiser** et surtout à **mettre des mots sur ces émotions** qui parfois bouleversent nos vies.

## La communication authentique et responsable

Notre communication est souvent source de difficultés et de conflits. Allons à la **découverte de nos sentiments** et des besoins qui nous animent pour mieux communiquer. Cet atelier vous invite à **reprendre la responsabilité de votre communication** avec les autres, en vous offrant des outils facilement applicables au quotidien pour de meilleures relations.

## Simplifier et ralentir sa vie

Et si on arrêtait cette course folle de nos vies. Pourquoi courrons-nous, au juste? Cet atelier vous invite à ralentir vos vies. **À prendre du temps au temps**. Dans le grand voyage de la vie, la route n'est-elle pas plus importante que la destination?