

**Lieu et dates des rencontres**

**Chez Danielle FEHR**  
Chemin de Bessicot  
Resignel  
01160 Neuville sur Ain  
[www.danielle-therapeute.fr](http://www.danielle-therapeute.fr)

**Cercle du Jeudi de 14 h à 16 h**

Début le 9 Février  
*(puis tous les 15 jours)*

**Cercle du Vendredi de 19 h 30 à 21 h 30**

Début le 10 Février  
*(puis tous les 15 jours)*

Coût des dix rencontres, 120 € livre inclus

Pour tout renseignement et inscription,  
me joindre au 06 98 94 07 85



**Danielle**  
**Thérapeute**

**LANCEMENT DE CERCLE  
DE DEVELOPPEMENT PERSONNEL**

**A PARTIR DE FEVRIER 2017**

**Vous êtes dans une démarche de développement  
personnel et vous souhaitez approfondir  
par un cheminement spirituel**

## Expérimentez le cercle de parole et d'écoute !

Ce cercle consiste à créer un espace de parole et d'écoute appelé « Groupe d'Affinités ».

Le groupe d'Affinités est un lieu de sécurité, de bienveillance, de non-jugement dans lequel nous pouvons ouvrir nos cœurs et traverser nos peurs.

Il est basé sur 14 directives et 4 accords que chaque participant(e) s'engage à respecter (*lire les directives du processus d'Affinités sur le site : danielle-therapeute.fr*).

### LES 8 PRATIQUES SPIRITUELLES

Issues du livre de Paul Ferrini, nous expérimentons 8 pratiques. Elles sont simples et claires et elles permettent de surmonter les aléas de l'existence. Un défi, qu'il est plus facile de mettre en place par la présence du groupe. C'est ce soutien qui est précieux et que nous nous offrons dans ce cercle.

#### Qu'est-ce que cela nous apporte ?

- ✓ meilleure connaissance de soi,
- ✓ développement du respect de soi et du respect d'autrui,
- ✓ apprendre à s'accepter et à s'aimer,
- ✓ développer son écoute intérieure,
- ✓ améliorer notre communication avec soi-même et les autres.

Tous les quinze jours, nous nous réunissons pour, dans un premier temps, partager nos expériences, en respectant les directives du groupe d'Affinités. Un deuxième temps sera consacré à la lecture de la pratique suivante et de sa compréhension.

*Etes-vous prêt(e) à travailler avec ces clés et de les mettre en pratique au quotidien ?*

## 8 PRATIQUES SPIRITUELLES

### Clé n° 1 – S'aimer

Est-ce que je m'aime en ce moment ?

### Clé n° 2 – Etre soi-même

Est-ce en harmonie avec qui je suis ?

### Clé n° 3 – Etre responsable

Est-ce que je reconnais que tout ce que je pense, dis, sens et fais m'appartient ?

### Clé n° 4 – Etre honnête

Est-ce que je dis ma vérité et est-ce que j'écoute la vérité des autres ?

### Clé n° 5 – Tenir parole

Suis-je prêt(e) à aller jusqu'au bout même si c'est difficile ?

### Clé n° 6 – Suivre son cœur

Est-ce vraiment ce que je veux ?

### Clé n° 7 – Etre en paix

Est-ce que je peux le faire sans me stresser ?

### Clé n° 8 – Rester présent

Est-ce que je pardonne au passé et autorise le futur à se dérouler ?