

L'auteure Sylvie Bédard prodigue des conseils sur l'amélioration de la qualité de vie

Emilie Deschênes
Les Nouvelles

Depuis le lancement de son livre intitulé « Les secrets du langage corporel au profit de notre santé », l'auteure bien connue en région, Sylvie Bédard, a fait le tour du Québec et du Nord-Est de l'Ontario dans le but de faire la distribution de son premier livre, en plus de faire un lancement à Gatineau et de prendre part au Salon du livre de La Sarre, au Québec.

Au cours de la fin de semaine du 23 et 24 août, Mme Bédard offrira aux gens de Timmins l'atelier intitulé « Découvrir son pouvoir d'être bien », de 9 h à 16 h. Les gens de Hearst auront l'occasion de prendre part à l'atelier les 8 et 9 novembre prochain dans leur région.

L'atelier d'une durée de douze heures, s'étendant sur une période de deux jours, est composé de quatre modules interreliés. L'activité intime, qui aura lieu au centre de ressourcement Jardins d'Harmonie situé au 1005, promenade Jaguar, est offerte aux gens qui présentent des problèmes de santé, des troubles liés au stress, à la relation en couple ou en famille, au niveau professionnel ou autre.

« L'atelier *Découvrir son pouvoir d'être bien* s'adresse à toute personne adulte désireuse de connaître ma démarche de bien-être et de guérison. Plus particulièrement, l'atelier est conçu en fonction des lecteurs et des lectrices du livre *Les secrets du langage*

corporel au profit de notre santé qui désirent sincèrement apprendre à s'approprier leur pouvoir d'améliorer leur état de santé et leur qualité de vie », a souligné Mme Bédard.

« Les gens qui se joindront au groupe sont déjà au courant de ma méthode de travail pour l'avoir lue. Maintenant, ils veulent l'appliquer à eux-mêmes et je crois que le meilleur moyen est de se laisser accompagner et guider dans cet apprentissage. Durant l'atelier, je leur propose donc de réviser les concepts et de les mettre en application. Comment? Par des explications, des exemples, des histoires vécues, des exercices de tendresse, des visualisations guidées, du travail en équipe de deux, des messages en jeux, des exercices d'écriture et une composition de visualisations personnalisées. »

Selon Mme Bédard, les gens tireront profit de cet atelier. À la fin de la séance, ces derniers devraient être en mesure d'avoir une meilleure connaissance de leurs possibilités, de découvrir leur potentiel, de reconnaître les résistances qui les bloquent et de les neutraliser ainsi que de prendre conscience du pouvoir qu'ils ont sur leur état de santé et leur qualité de vie.

Pour vous inscrire, veuillez consulter le www.sylviebedard.com/form1.php ou communiquer avec Mme Bédard par courriel à l'adresse suivante : sylvie@sylviebedard.com. Pour en connaître davantage au sujet de l'atelier, visitez le www.sylviebedard.com/ateliers.php. Il est à noter que le groupe est limité à 10 personnes.



Sylvie Bédard, auteure du livre « Les secrets du langage corporel au profit de notre santé », prépare un atelier sur la découverte du pouvoir d'être bien dans un lieu paisible qui ramène à la simplicité et à l'essentiel. L'atelier sera offert au public les 23 et 24 août 2008.