

HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

HEUREUX OU MALHEUREUX À TOI DE CHOISIR!

CONFÉRENCES

- **CONFÉRENCE POUR ADULTE**
animée par Alexandra Mory-Béjar
- **CONFÉRENCE DESSINÉE POUR PARENT/ENFANT**
animée par Alexandra Mory-Béjar et izumi Mattei-Cazalis

Alexandra Mory-Béjar et Izumi Mattei-Cazalis
avec les éditions A2MIMO



ALEXANDRA MORY-BÉJAR



HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

CONFÉRENCE

POUR ADULTE ANIMÉE PAR ALEXANDRA MORY-BÉJAR

NOTE D'INTENTION

DURÉE : 1 HEURE + TEMPS D'ÉCHANGES

Cette conférence permet de comprendre que le bien-être est un choix conscient et que nous pouvons y parvenir en adoptant des pensées, des émotions et des comportements positifs.

En s'appuyant sur son histoire personnelle, Alexandra Mory-Bejar, présente le bonheur sous une approche incluant la pleine conscience. Nous ne pouvons parvenir à un bonheur durable sans avoir au préalable pris conscience de tous les schémas de pensées qui nous entravent. Créées dans notre enfance et par nos expériences passées, nous sommes soumis à des croyances sur nous-mêmes et sur la vie qui nous empêchent d'exprimer notre plein potentiel. Ces croyances limitantes nous font vivre comme des automates subissant le poids de nos pensées, émotions et comportements négatifs et répétitifs.

Il sera alors question dans un premier temps d'expliquer comment se crée ces schémas négatifs. Puis de comprendre que nous avons la possibilité de reprendre le contrôle sur nos vies en prenant conscience du lien entre nos pensées, nos émotions et nos actions. Nous pouvons ainsi nous créer une réalité choisie en fonction des choix positifs conscients que nous faisons.

À travers son histoire, des exemples concrets et des interactions, Alexandra permet aux participants de se poser des questions sur leur propres schémas négatifs afin de les aider à prendre conscience à quelles croyances limitantes ils sont soumis pour enfin reprendre leur pouvoir sur leur vie.

En ayant des clés sur le mode de fonctionnement de ces pensées et comment elles agissent, les participants peuvent alors agir concrètement dans leur quotidien pour changer leur état d'esprit et se créer leur propre bonheur. En expérimentant ces clés et en prenant conscience du pouvoir de la pensée, des émotions et des comportements positifs dans leur vie, les adultes pourront à leur tour faire passer ces messages positifs dans le quotidien de leurs enfants.

DEVIS DE LA CONFÉRENCE SUR DEMANDE :

Devis comprenant l'intervention de l'auteure et de l'achat du matériel nécessaire au déroulement de la conférence.

alexandramorybejar@gmail.com

HEUREUX OU MALHEUREUX, À TOI DE CHOISIR !

LE BONHEUR ÇA S'APPREND !

LA CONFÉRENCE DESSINÉE

POUR ADULTE ET ENFANT ANIMÉE PAR ALEXANDRA ET IZUMI

NOTE D'INTENTION

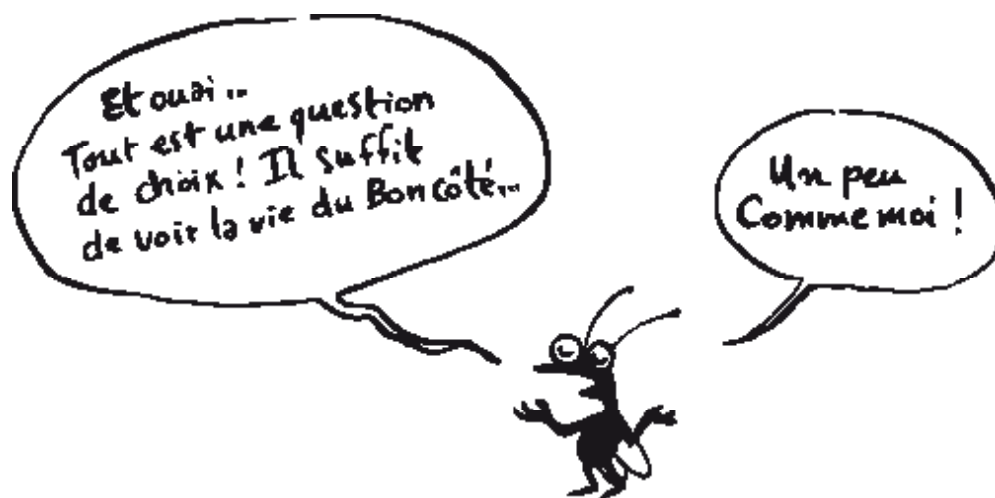
DURÉE : 30 MINUTES + TEMPS D'ÉCHANGES

À PARTIR DE 6 ANS ACCOMPAGNÉ DE LEUR PARENT

Convaincues que **l'interactivité et l'ancrage visuel** permet pédagogiquement d'apprendre et mettre en pratique des techniques de psychologie positive ; L'auteure et l'illustratrice se mettent en scène pour proposer aux participants une conférence inédite afin d'en savoir plus sur le bonheur et les croyances limitantes.

Alexandra Mory-Bejar anime la conférence, pendant qu'Izumi Mattei-Cazalis illustre ses propos en direct à l'aide de visuels écrits et dessinés.

Cette conférence ainsi animée est accessible aux petits ou moyens comités, aux médiathèques mais aussi aux entreprises, pour leur offrir un moment de partage où ils découvriront, apprendront et retiendront les secrets du bonheur !



DEVIS DE LA CONFÉRENCE DESSINÉE SUR DEMANDE :

Devis comprenant l'intervention de auteure et de l'illustratrice et de l'achat du matériel nécessaire au bon déroulement de la conférence.

alexandramorybejar@gmail.com

byizumi@me.com