

Autolouange

Vivre intensément l'instant présent

**Renforcer l'estime de soi, booster la confiance en soi
Faire émerger ses talents**

L'**autolouange** est un moyen privilégié de descendre en douceur au cœur de soi-même. De laisser vivre l'essentiel libéré de nos peurs et de nos freins.

Il s'agit d'écrire un texte en « je » avec authenticité et amplification, puis de le proclamer, chacun à l'écoute et en résonance naturelle avec la parole et les textes des uns et des autres.

Nul besoin de savoir écrire, juste accepter l'invitation à retrouver la fontaine de jouvence qui pétille en chacun de nous. Simplement être à l'écoute d'un fil qui se tisse.

Oser dire sa propre parole. Retrouver la puissance d'une pratique millénaire

Marie MILIS, diplômée d'anthropologie des mathématiques en Psycho Pédagogie est professeur et coach à Bruxelles. Elle développe plusieurs outils pédagogiques. Initiatrice de la méthode Autolouange par l'écriture et la proclamation.

Témoignages de participants

Chaque fois que je pense à ces journées d'autolouange, j'ai un sursaut de joie! Cécile

J'ai le sentiment que ces phrases m'amènent une régénération cellulaire. Anna