



## Sentir. Vraiment.

*Explorer la différence entre ressentir... et être en contact avec le vivant en soi.*

**Cet atelier expérientiel** de 3 heures n'a pas la prétention de vouloir te changer et encore moins de te transformer. Le développement personnel n'est pas notre niche.

Il porte l'intention claire de t'offrir de nouveaux prismes à travers lesquels te regarder, te rencontrer, et entrer en relation autrement — avec toi-même, et avec les autres.

Dans cet atelier, nous allons explorer une nuance essentielle :

- le **ressenti** — ce que tu perçois, ce que tu peux nommer
- et le fait de **sentir** — ce contact direct, vivant, souvent plus brut... avant les mots

Parce que ce n'est pas la même chose. Et que ça transforme profondément la manière d'être en relation — à soi, aux autres, au vivant.

Au cours de cette expérience, je prendrai aussi un moment pour partager un passage plus *intime* de mon propre chemin en lien avec l'intention de cet atelier.

Là où la (re)connexion aux sensations de mon corps a ouvert un tout nouveau rapport à la vie, la mienne et plus encore.

### INFORMATIONS

*Sur inscriptions seulement à*  
**[cathy.larouche@cocreateurs.ca](mailto:cathy.larouche@cocreateurs.ca)**

18 avril 2026

Centre Bodhi — Chicoutimi  
9h00 à 12h00

Tarif : 65.00 \$ plus taxes - 16 places

## POUR QUI

### Humains

qui veulent se sentir plus présents dans leur corps et dans ce qu'ils vivent

### Femmes

qui souhaitent se choisir, à partir d'un espace plus ancré et sensible

### Leaders & professionnels

qui ressentent le besoin de s'offrir une nouvelle perspective d'écoute d'eux-mêmes et des autres

Ce n'est pas à ton mental que cet espace s'adresse.

C'est à ta capacité à sentir.

## DÉROULEMENT EN BREF

Une journée pour :

- explorer la différence entre sentir, ressentir et pressentir
- partage d'expérience vécue
- revenir au corps avec de nouvelles portes d'accès
- ralentir suffisamment pour percevoir ce qui est déjà là
- entrer en relation autrement
- découvrir la Reliance comme espace vivant, et non conceptuel

Aucun prérequis.

Aucune attente.

Seulement ta présence.

## ACCOMPAGNATRICES



### Cathy Larouche, MBA

Accompagnatrice, synergologue, ritualiste

[BIO](#)



### Nathalie Brière, PhD

Psychologue & accompagnatrice

[BIO](#)