



PRENDRE LE TEMPS DE SE DECOUVRIR ET DE S'APPRECIER

Découvrez votre base, ce qui vous permet de comprendre votre fonctionnement dans vos travers comme dans vos qualités, et observez comment votre entourage fonctionne dans ses habitudes en lien avec les vôtres.

Consacrez une journée pour découvrir l'Ennéagramme et faire une étape décisive dans votre chemin de développement personnel.

Une journée pour

- vous familiariser avec cet outil établi pour mieux vous connaître et mieux comprendre l'autre,
- vous situer dans la cartographie dynamique de l'Ennéagramme,
- observer et discerner les émotions et les préoccupations habituelles de votre profil type,
- saisir, comprendre et mettre en route votre « observateur intérieur »,
- vous familiariser avec la méditation de pleine conscience,
- vivre des résultats immédiats et tangibles dans vos vies personnelle et professionnelle.

Raisons d'aller de l'avant

L'Ennéagramme est un outil multiséculaire qui sous-tend les multiples voies de transformation personnelle, spirituelle et relationnelle. Il permet de mieux comprendre les différentes facettes de nos personnalités, en particulier notre « peur originelle », ainsi que celles de nos proches et de tous ceux que nous côtoyons. Il est dynamique, applicable immédiatement et couvre toutes les situations de nos vies quotidiennes.

Le but de l'Ennéagramme, à quoi se joint très naturellement la méditation de pleine conscience, est de retrouver l'unité intérieure. Sa dynamique permet de déceler que

- notre système nerveux amène des tensions musculaires,
- notre centre émotionnel devient dépendant de nos envies ou de nos manques,
- notre centre mental se remplit des préoccupations habituelles de notre type de personnalité.

Être capable de reconnaître nos comportements automatiques et de faire appel à notre observateur intérieur nous permet de nous remettre dans un état d'accueil de l'ici et maintenant, désamorçant les effets pervers de nos émotions et de nos pensées compulsives.

Date : Samedi 4 mars 2023 de 9h00 à 16h00

Lieu : Av. de Beauregard 12, Fribourg (Cabinet BioFeedback & NeuroFeedback Fribourg)

Prix : CHF 150.- (CHF 120.- pour étudiant)

Le repas est à la charge de chaque participant dans les restaurants du coin/possibilité pic-nic.

Qui est Amine Cassim

Après 15 ans dans le secteur de la finance comme analyste, Amine Cassim a totalement changé de vie en 2004 après un voyage en Inde. En reprenant le chemin de sa famille, il a travaillé pour la Croix Rouge de Bombay durant le tsunami de 2005, et a passé 4 ans à Dharamsala au sein du Norbulingka Institute sous l'autorité du Dalai Lama en tant que consultant.

A cette occasion, Amine Cassim a travaillé avec différentes cultures - tibétaines, indiennes et occidentales - et a dû intégrer les conduites du changement auprès de ces populations.

En 2009, Amine est revenu en Europe et a réorienté sa carrière à partir de ce qu'il a appris en Inde.

L'ennéagramme est l'un des outils qu'il transmet auprès de groupes ou de centres d'études (Nokia, EPFL).

Dorénavant, il partage sa vie entre Paris, Berlin, Lausanne et Fribourg comme consultant en ennéagramme, méditation de pleine conscience, PNL humaniste (Programmation Neuro-Linguistique) et EFT (*Emotional Freedom Techniques*)

Contact : aminecassim@gmail.com / +49 176 696 367 38 (Berlin)