

Lâcher prise ou l'art de vivre dans le « ici et maintenant »

Programme

- Lâcher prise pour apaiser le mental, se libérer des pensées parasites et des émotions négatives.
- Accepter de lâcher ses résistances ou comment lâcher prise en appliquant la célèbre citation de Marc Aurèle : « *Donne-moi la force d'accepter ce que je ne peux pas changer, la volonté de changer ce que je peux changer et la sagesse de savoir distinguer entre les deux.* »
- Quelques techniques simples de lâcher prise pour s'exercer au quotidien

Retrouver légèreté et vitalité

Programme

- Améliorer rapidement sa vitalité, sa concentration, sa motivation
- Savoir associer des moments de détente individuels, acquérir des outils pratiques pour apprendre à se détendre rapidement et se libérer de ses tensions
- Savoir récupérer pour être au top, et repartir dans l'action

Les modules "bien être" à la carte Choisissez la thématique et la durée de l'atelier

La bulle de sérénité

Modules

- Mieux vivre les situations stressantes grâce à la technique PNL de l'ancrage
- Le langage du corps au travers des 5 sens
- Se détendre par des micro méditation active, de la relaxation dynamique, techniques d'auto-massage et techniques de libération émotionnelle

Libérer la charge mentale...autrement

Modules

- Pour plus de légèreté au quotidien, pratiquer des techniques de libération psycho-énergétiques
- Expérimenter la technique Access Bars de libération du mental (clarifie la pensée et accentue la capacité de concentration) - Séance individuelle de 20 minutes
- Expérimenter le pouvoir de la gratitude :
 - apprentissage de techniques issues de différentes cultures
 - journal de gratitude