

ATELIER BIEN-ETRE

Prendre soin de soi avec les bases du « Lâcher prise »

Lâcher prise est un équilibre subtil entre lâcher et prendre conscience.

C'est le moment où l'on relâche la pression, où l'on abandonne le contrôle sur certaines choses, tout en restant conscient de soi-même et de ses émotions.

C'est un art qui permet de trouver la sérénité et l'équilibre intérieur.

Rejoignez-nous pour une journée relax et conviviale en compagnie de notre coach bien-être Danielle. Vous repartirez avec des outils concrets à mettre en pratique dans votre quotidien.



Votre programme

Lâcher prise c'est apprendre à lâcher le contrôle sur :

- Soi-même (ses pensées, son perfectionnisme)
- Le stress
- Les autres

Afin de conscientiser ce que vous pouvez changer, Danielle vous propose :

- un peu de théorie sur les mécanismes du stress ;
- comment recharger ses batteries pour garder une belle énergie ;
- des exercices anti-stress : respiration, les bonshommes allumettes, l'écriture, la visualisation ;
- des exercices où on se recentre sur ses 5 sens ;
- une méditation active d'ancrage pour clôturer la journée.

Votre formatrice

Après plus de 30 ans dans les Ressources Humaines en tant que conseillère formation/ recrutements et coach interne, Danielle a suivi un parcours de formations comme conseillère bien-être, coach en gestion de stress, Reiki, Access Bars, massage global harmonisant.

Une formation de 4 ans en tant que thérapeute psychocorporelle lui a permis de découvrir des outils pour se reconnecter au corps tels que la méditation active et la respiration Jagaana®. Elle a à coeur d'accompagner les personnes à traverser leurs transitions de vie en cultivant leur énergie vitale et leur joie de vivre. Elle a une approche holistique à la fois corporelle et mentale.

www.corpscoeuratame.be

EN PRATIQUE

de 10h à 16h

Dimanche 22 septembre à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Nombre de participants : minimum 5 et maximum 10 personnes.

Prix : 80 € comprenant l'atelier, le syllabus, l'accueil café/thé/boissons et le lunch.

A emporter : des vêtements confortables, **de quoi noter**

RESERVATIONS

lesescapadesdenathalie@gmail.com

0477 95 35 28