

Atelier bien-être

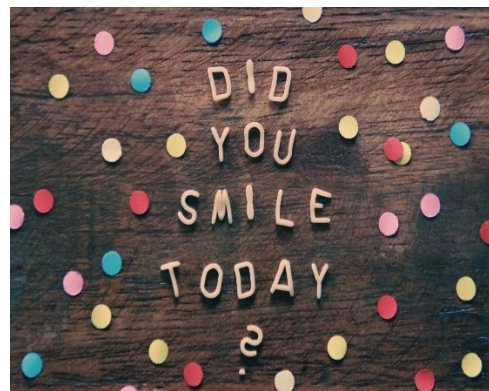
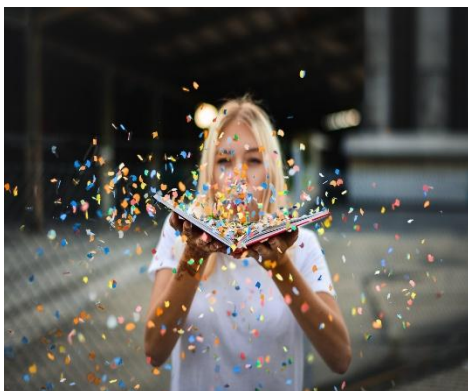
Votre « Kit de survie pour les journées de merde » ou comment rester zen et gérer notre quotidien.

Au cours de cette journée, nous découvrirons quels sont nos mécanismes inconscients de survie, ceux qui nous font nous sentir stressés, déprimés ou fatigués pour ne plus avoir à les subir

France, notre coach bien-être, partagera ses connaissances sur le fonctionnement de notre système nerveux et de notre cerveau.

Le kit de survie pour les journées de merde est une méthode simple et efficace pour gérer les problèmes du quotidien en étant zen et posé.e sans devoir passer des heures à devenir un maître de la Chill attitude. En suivant un processus de régulation du système nerveux résumé sur 2 petites fiches que vous pourrez dégainer à tout moment vous serez en mesure de :

- Vous sentir en sécurité et en confiance en toute circonstance
- Prendre du recul face aux personnes et aux situations toxiques
- Gérer votre sensibilité, vos émotions et votre stress en quelques minutes
- Débloquer toutes vos peurs et enfin oser
- Profiter de la vie sans vous prendre le chou



Cette journée est faite pour vous si vous avez la sensation

- D'être stressé.e en permanence et d'avoir le cerveau plein à craquer
- De manquer d'énergie, de vous traîner toute la journée et d'oublier tout un tas de choses
- D'être anxieux.se, de ruminer et de ressasser, même la nuit
- De voir tout de façon négative et pessimiste
- D'être déprimé.e, irritable, de perdre toute confiance en vous
- De ne pas savoir faire face à certaines personnes ou à certaines situations

Bref, que c'est le bazar dans votre vie

L'objectif de cette journée est d'apprendre à utiliser un outil simple, mais puissant, qui va vous permettre de reprendre le contrôle de votre bien-être au quotidien.

Vous allez pouvoir :

- Retrouver une énergie positive, même après les pires journées,
- Apaiser votre mental et calmer ce brouhaha intérieur,
- Libérer votre corps des tensions et vous sentir enfin léger(e),
- Et surtout, aborder votre vie avec plus de clarté et de sérénité simplement en comprenant votre fonctionnement intérieur et ne plus vivre en mode survie

Le kit de survie pour les journées de merde, c'est simple, efficace... et ça va tout changer.

Le programme de cette journée

9h15 : accueil des participants

9h30- 11h : Décodage de nos mécanismes intérieurs

11h- 11h15 : pause

11h15- 12h30 : décodage de nos mécanismes intérieurs suite

13h30- 15h : Ne plus subir nos mécanismes intérieurs grâce aux cartes de survie émotionnelle

15h-15h15 : pause

15h30- 16h30 : Ne plus subir nos mécanismes intérieurs grâce aux cartes de survie émotionnelle

16h30 : clôture de la journée.



Le contenu : une formation complète à la méthode + un fascicule de 72 pages, 2 fiches qui résument la technique et les outils pour pouvoir les utiliser tout le temps et partout. Un petit cadeau bonus pour se détresser à tout moment et en toute discrétion

Votre formatrice

Thérapeute depuis 20 ans, France est formée à l'approche neurocognitive et comportementale, l'analyse transactionnelle, la PNL, l'hypnose, la théorie polyvagale, la thérapie du jeu de sable, la kinésiologie et la thérapie de couple mais surtout, France est nomade. Elle voyage en van et en voilier à travers la planète parce que ça l'a fait vibrer et qu'elle adore vivre de nouvelles expériences !



En pratique :

de 9h30 à 16h30.

Le 22 février .à 1457 Walhain. Chez France, rue Chapja, 7

Le 1^{er} mars à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Le 15 mars à 7134 Leval Trahegnies. Chez Béatrice, rue de Fontaine 401

Le 29 mars à 1200 Bruxelles, chaussée de Roodebeek, 80

Nombre de participants : maximum 10 personnes.

Prix : 130 € comprenant l'atelier, le syllabus, la box, l'accueil café et les collations.

A emporter : votre repas de midi.

Pour vous inscrire : Envoyez un mail à lesescapadesdenathalie@gmail.com en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, date choisie, nombre de personnes. Pour toute info complémentaire : 0477 95 35 28