

Atelier bien-être

IKIGAI ou comment trouver sa raison d'être

Plongez dans l'univers de l'ikigai lors de cette journée dédiée à la découverte de cette philosophie japonaise du sens de la vie. Cette formation vous permettra d'explorer comment vivre une vie plus épanouissante en identifiant votre raison d'être. Que vous soyez en reconversion professionnelle, en quête de sens ou engagé dans un cheminement personnel, Marine vous aidera à appliquer les principes de l'ikigai pour mieux aligner votre vie entre vos passions, talents, mission et profession.



Objectifs :

- Découvrir les origines et fondements de l'ikigai
- Identifier ses quatre piliers : passion, mission, vocation et profession
- Apprendre à aligner ses compétences, passions et besoins
- Développer une vision claire de son propre Ikigai grâce à des exercices pratiques
- Intégrer l'ikigai dans son quotidien pour une vie plus équilibrée et épanouie

Contenu :

- Introduction à l'ikigai : histoire et philosophie
- Exploration des quatre composantes
- Exercices pratiques pour découvrir son Ikigai
- Stratégies pour intégrer l'ikigai dans sa vie personnelle et professionnelle
- Mise en pratique des concepts avec études de cas et discussions

Au cours de cette journée, chaque participant explorera son propre Ikigai à travers des exercices guidés et des moments d'échange, pour trouver un équilibre entre bien-être, plaisir et utilité dans ce nouveau chapitre de vie.

Un atout aussi si vous êtes à la retraite !

La retraite est une période unique, souvent synonyme de liberté retrouvée mais aussi de questionnements : comment occuper son temps ? Quel est le sens de cette nouvelle étape de vie ?

L'Ikigai, concept japonais signifiant « raison d'être », offre un outil puissant pour explorer ses envies profondes, ses talents, ses motivations et ses besoins. Cette formation est particulièrement adaptée aux personnes pensionnées qui souhaitent :

Redonner du sens à leurs journées

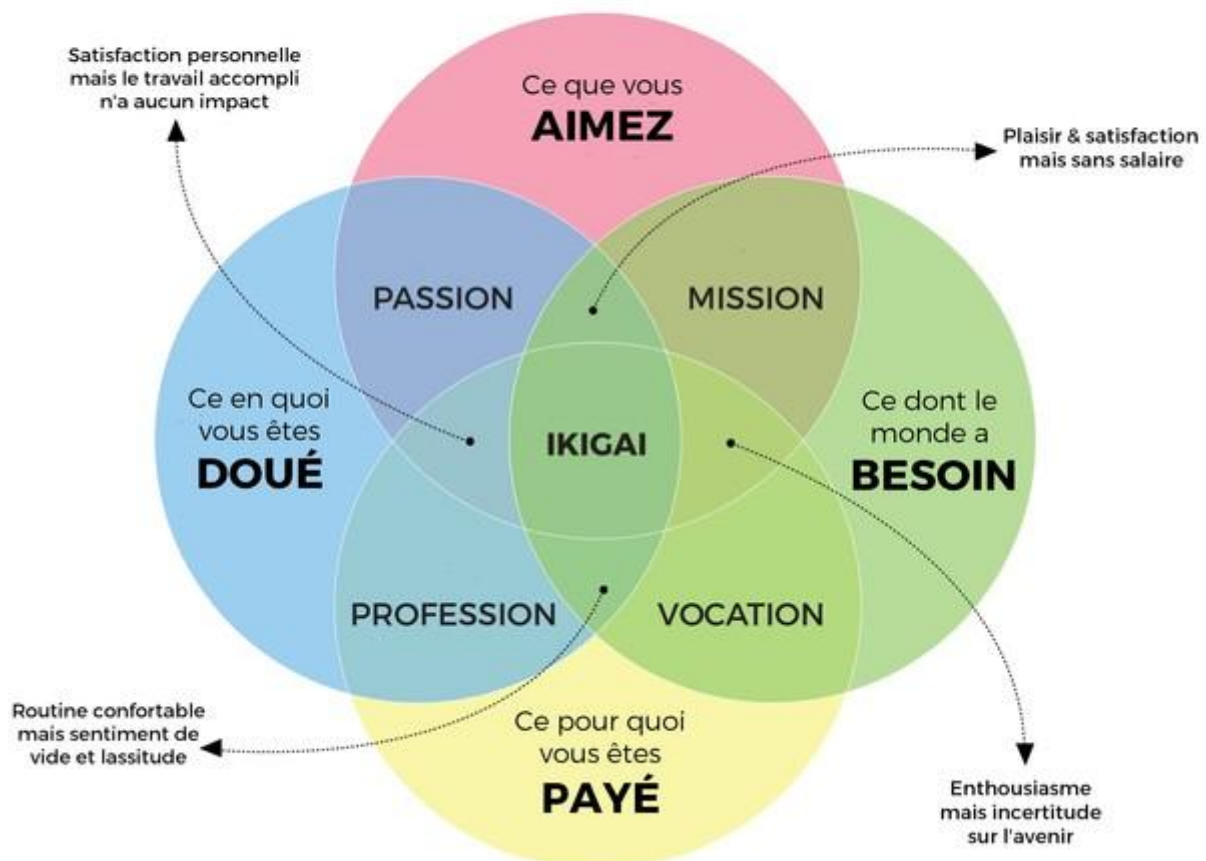
Découvrir de nouvelles passions ou projets

Entretenir un lien social épanouissant

Se sentir utile et aligné avec leurs valeurs

IKIGAI

Votre « raison d'être »



Votre formatrice

Marine Comhaire est passionnée de médecines douces qu'elle pratique depuis plus de 12 ans.

Elle a créé le centre de formation spécialisé Apotica pour partager sa passion et transmettre ses connaissances.

Elle propose des formations de haute qualité en aromathérapie, Fleurs de Bach, gemmothérapie.... Au sein de son établissement à Neupré, elle offre également des consultations en tabacologie et en Fleurs de Bach.

www.apotica.be



En pratique :

de 10h à 16h

Samedi 27 septembre à 4053 Embourg chez Nathalie, avenue du Cheret 9

Nombre de participants : minimum 5 et maximum 10 personnes.

Prix : 100€ comprenant l'atelier, le syllabus, l'accueil café/thé et le lunch **d'inspiration japonaise (rassurez-vous pas de poissons crus!)**.

A emporter : de quoi noter

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