



ZEN'ATTITUDE

Avec les Arts Ancestraux du Tao et la PNL

€ Frais de participation

Prix par participant pour 1 jour :
130€

GROUPE

De 1 à 20 personnes

TÉLÉCHARGER

Téléchargez le programme
détaillé
de l'atelier.

DESCRIPTION

Vous avez besoin de relâcher la pression, de libérer votre énergie, de vous relaxer ? De vous détendre ? Nous vous assurons un temps de détente dans une ambiance sereine et décontractée qui aide à dénouer les tensions, à résoudre ses conflits en douceur, à retrouver confiance en soi et sérénité et à prendre les bonnes décisions.

Cette atelier Zen'Attitude avec la sagesse des arts énergétiques et de la méditation est un concept idéal pour construire un climat serein propice dans votre vie personnelle et professionnelles.

OBJECTIFS

- Mieux gérer ses attitudes et ses comportements
- Identifier et maîtriser son stress
- S'accorder avec soi-même pour pouvoir mieux échanger avec les autres
- Développer son intuition, sa créativité
- Retrouver l'estime de soi
- Mieux gérer ses émotions
- Développer l'harmonie avec soi et son environnement

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public sollicité par un environnement personnel et/ou professionnel source de stress, souhaitant mieux gérer ce dernier et renforcer son équilibre intérieur.

PRÉREQUIS

Aucun

LE PLUS DE L'ATELIER

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et des arts martiaux, des arts énergétiques. L'intervenant dispose d'une longue expérience de PNListe, de pratiquant et d'enseignant d'arts martiaux, des arts énergétiques, de la méditation et de coach.

DURÉE

1 jour

PROGRAMME

- Culture des arts énergétiques : une conception de la relation
- Développer l'attention et la vigilance
- Gérer ses émotions et son mental
- Gestion des tensions
- Distance – Timing et communication
- Apprentissage méditation zen

MÉTHODES

80% de pratique et 20% de théorie

Echanges et interactions à partir du vécu des participants.

PROCHAINS ATELIERS

Lieu : Occitanie

Dates :