

ÉCOLOGIE DE SOI, BIEN-ÊTRE

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

La notion d'écologie renvoie habituellement à la nature qui nous entoure, à la protection de l'environnement, au développement durable...Mais l'écologie ne se limite pas à cela...L'écologie c'est une invitation à mieux habiter son corps (conscience...), à faire confiance à son ressenti, à reconnaître l'interdépendance entre soi et son environnement, à cultiver son savoir-être, à admettre son appartenance au monde et à y participer en conscience, à ne pas gaspiller ou surexploiter ses ressources...pour être bien et en harmonie avec les autres, il faut être bien et en harmonie avec soi-même. L'écologie de soi, c'est prendre conscience de notre (nos) état interne perturbé, faire redescendre la pression, revenir à soi, calme, posé, ouvert aux autres et à la vie...

OBJECTIFS

- Comprendre les enjeux de l'écologie de soi et de la prévention santé
- Mobiliser ses propres ressources pour améliorer ses performances professionnelles dans la durée
- Dynamiser son énergie vitale
- Oser « lâcher prise » pour préserver sa motivation et renforcer sa créativité
- Savoir gérer sa fatigue et ses « coups de barre »
- Apprivoiser son stress et ses émotions pour s'affirmer avec sérénité
- Comprendre et contrôler son anxiété pour retrouver calme et confiance
- Acquérir des techniques simples pour retrouver une énergie physique et morale
- Développer un état d'esprit positif pour avancer apaisé.

PROCHAINS ATELIERS

Lieu : Occitanie

Dates :

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public

PRÉREQUIS

Aucun

LE PLUS DE L'ATELIER

Apports théoriques et exercices pratiques tirés de la sagesse du Taoïsme, des Arts énergétiques, des arts martiaux, de la PNL et de la méditation. Alternance théorie et pratique.

DURÉE

1 à 2 jours

PROGRAMME

- Les enjeux de l'écologie de soi
- Sensibilisation à la sagesse des Arts Énergétiques et la
- La compréhension des douleurs et des tensions
- Gérer ses émotions et son mental
- Nutrition et sommeil
- Récupérer de sa journée de travail

MÉTHODES

Alternance entre théorie et pratique Échanges et interactions à partir du vécu des participants.