

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

Atelier « Lâcher prise »



Qu'est-ce que le lâcher prise ? Comment le mettre en pratique au quotidien ?

Le lâcher prise est partout !!! On vous dit qu'il faut lâcher prise pour arriver à gérer son stress, pour trouver le calme intérieur ou développer l'estime et la confiance en soi... Mais que lâcher exactement ?? Comment lâcher ??

🌀 **L'objectif de cet atelier** est de :

- 🔗 Comprendre ce qu'est le lâcher prise et quels en sont ses bienfaits
- 🔗 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.

« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera »

🌀 **Atelier animé par Isabelle GREMILLET-POUSSOT**
Sophrologue
Praticienne en Thérapies douces



2 dates au choix :

samedi 17 mars OU dimanche 18 mars 2018
13h30 / 18h30

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif :** 65 € / Atelier de 5h

🌀 **Qu'est-ce qu'un P'tit atelier « p'tit groupe » ?**

Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous limitons le nombre de participants à 6 ce qui permettra à chacun de pouvoir s'exprimer, d'être dans un environnement se rapprochant de l'individuel, de se sentir le mieux possible.