



MODULE 1.

ETRE CREATEUR DE SON BIEN ETRE AU QUOTIDIEN

Il est parfois difficile de garder son équilibre intérieur et de rester serein et positif face aux nombreuses sollicitations de notre vie personnelle et professionnelle.

Nous subissons les pressions imposées par le rythme croissant de la vie en oubliant souvent nos propres besoins, ce qui peut provoquer à la longue une fatigue et un stress chronique.

Ce premier module vous propose

- D'identifier plus clairement ce qui dans votre fonctionnement met à mal votre équilibre, reconnaître ce qui est essentiel pour vous et comment l'intégrer au centre de votre vie.
- D'expérimenter des outils simples et concrets pour gérer le stress et la fatigue, renforcer votre équilibre intérieur à chaque moment de la journée, développer le calme et l'unité intérieure.
- Renforcer la qualité de chaque instant pour être à la fois plus serein, plus disponible, plus efficace et plus léger.

A l'issue de cet atelier, vous aurez acquis les outils de base de la relaxation et de la sophrologie et vous pourrez facilement intégrer ces techniques dans votre vie quotidienne pour développer votre autonomie et vos ressources intérieures.

Aucun prérequis n'est indispensable pour effectuer ce stage qui est donc ouvert à tous et toutes.

Matériel nécessaire : un tapis de sol confortable, une petite couverture, des chaussettes chaudes en hiver.

Durée du stage /3 heures.