



## Comment se libérer d'un stress

### Ce que l'atelier vous apporte

Cet atelier est conçu de façon à vous enseigner une technique très appréciée par tous ceux qui la pratiquent. Vous aurez l'occasion de l'expérimenter plusieurs fois durant l'atelier.

*Vous apprendrez une technique très efficace pour savoir lâcher prise et diminuer le stress au quotidien.*

### Les bénéfices concrets pour vous

La vie exigeante d'aujourd'hui soumet, à tous les niveaux, votre entourage à des tensions qui altèrent leur comportement et leurs relations. La technique de lâcher-prise enseignée dans cet atelier leur permettra de diminuer ce stress quotidien pour améliorer leur efficacité.

Cette technique simple vous permettra de diminuer une suractivité mentale, développer le respect, l'acceptation inconditionnelle et une attitude d'ouverture face à ce qui vous habite en lâchant prise au lieu de résister en contrôlant.

### Contenu

- Apprendre et pratiquer une technique simple et efficace à appliquer dans son quotidien
- Qu'est-ce que le stress, son lien avec le contrôle de soi et des autres
- Les différences entre prévenir, diriger, contrôler, maîtriser et s'affirmer
- Comment diminuer une suractivité du plan mental
- Comment ressentir et diriger son mental au lieu d'être dirigé par ce dernier
- Apprendre à lâcher prise et à se détendre lors d'un malaise
- Savoir lâcher-prise et accepter ce qui vient plutôt que se fatiguer à vouloir contrôler les résultats.

*En complément des apports théoriques et didactiques, différents tests permettent de mesurer son degré de résistance. La technique du lâcher-prise sera expérimentée plusieurs fois dans l'atelier.*

### Profil du participant

Toute personne voulant développer sa capacité à faire face aux situations de stress et à lâcher prise.

### Objectifs

- ✓ Savoir quand et comment utiliser cette technique
- ✓ Développer l'observateur en soi dans l'accueil et l'acceptation
- ✓ Être capable de lâcher prise
- ✓ Pouvoir aider les autres grâce à cette technique.

Déductible  
d'impôt si  
vous  
demeurez  
au Canada

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 295 \$/295€. Rabais pour couple et pour les gens aux études disponible. Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 50\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.