

ATELIER LÂCHER-PRISE



*Le lâcher-prise, ce n'est pas ne rien faire !
Au contraire, c'est une action volontaire et dynamique !
Cet atelier permet d'expérimenter et de s'entraîner
au lâcher-prise pour gagner en efficacité et sérénité.*

Quels sont les objectifs de l'atelier ?

1. S'accorder une pause pour souffler et prendre soin de soi
2. Définir et comprendre l'intérêt du lâcher prise dans sa vie quotidienne
3. Découvrir et expérimenter des clés pour calmer le mental
4. Vivre un rêve éveillé pour se connecter à ce qui essentiel pour soi
5. Gagner en efficacité et sérénité

Je ne suis pas très à l'aise en groupe, cet atelier est-il fait pour moi ?

L'atelier se déroule dans un cadre de confidentialité, bienveillance, respect et liberté.
Il est collectif mais l'expérience est individuelle !

A qui s'adresse cet atelier ?

Aux particuliers, entreprises, associations, collectivités et groupements.

Quelle est la durée de l'atelier ?

2 heures

Tarif

Le tarif dépend de la structure organisatrice et de votre statut.

Renseignements & Inscription

Nathalie Delmont
Coach Professionnel
06 25 25 60 64
ndecoaching@gmail.com
nathaliedelmont.com