Gîtes et Chambres d'hôtes

Formation «Lâcher Prise»

Du 3 au 6 octobre 2014✤Date limite d'inscription le 15 septembre
Du 15 au 18 mai 2015 ✤Date limite d'inscription le 15 mars

« Être en harmonie
avec la vie,
avoir envie de vivre
tous les instants présents
et cesser de nager
à contre-courant. »

Formation animée par Marie Adams, aromathérapeute et graphothérapeute.

Ligne de conduite de la formation:

- Que signifie «lâcher prise» ? La manière la plus aisée de comprendre et de gérer lâcher prise est de l'opposer à son antagoniste : le contrôle.
- Lâcher prise et enchaînement des émotions (colère, haine ….).
- Les peurs liées à la perte de contrôle (ex. : peur d'être agressé ou…d'être agressif, peur du regard de l'autre…).
- Les messages «contraignants».
- Obstacles au lâcher prise.
- Les nouveaux objectifs.
- Clefs pratiques de prise de conscience du schéma afin de retrouver l'autonomie et être conscient de ses besoins.
- Pratique personnelle.
- Exercices de détente : Respiration, Méthode Félicitée.
- Initiation à la pleine conscience.

Dans le cadre enchanteur du Travers de Pechméjà

La formule est à 510 € par personne et inclut:

- Formation de 2 jours (le samedi et le dimanche).
- Séance de drainage du visage de 45 minutes donnée par une kinésithérapeute spécialiste du drainage lymphatique.
- 3 nuits en chambre d'hôtes individuelle avec petit déjeuner.
- (*) Réduction de 75 € au cas ou vous partageriez votre chambre.
- Une table d'hôtes de qualité préparée par les bons soins des propriétaires le vendredi soir.
- Lunchs et breaks durant la formation.
- Transport aéroport Rodez aller/retour.

La formule n'inclus pas le transport vers le Lot. Les Belges peuvent opter pour un vol RayanAir départ de Charleroi le vendredi, retour le lundi à un prix modique de +/- 50 € allez/retour.

Des visites aux sites historiques et des randonnées peuvent être organisées.

Graphisme: www.fannyvanderlinden.wix.com/tilia

Lieu dit Mouret ✤ 46100 Lissac et Mouret
Lot ✤ France

Contactez-nous
Téléphone: 0032 475 271 477
Wab: www.traversdepechmeja.com
Couriel: rudi.vanderlinden@gmail.com