



Lâcher prise - renoncer au contrôle

Description	Lâcher prise est comme une porte qui s'ouvre sur une nouvelle liberté. Lâcher prise, c'est apprendre à assouplir la rigidité mentale personnelle pour mieux vivre chaque journée. Le mental est efficace pour l'analyse logique, tout ce qui touche aux calculs, l'organisation ou à la réflexion positive. Seulement le mental nous joue malheureusement bien des tours quand nos émotions entrent en jeu et que nous devenons le « jouet » de ce qui nous habite, pensées, émotions, stress, crispations et dénis en tous genres. Pendant tout ce temps, nous nous coupons de nous-même.
Contenu	Alternance entre présentation d'éléments théoriques, discussions et exercices pratiques pour mieux s'approprier le lâcher prise.
Groupe cible	Dès 18 ans
Objectifs	Le but de ce cours est d'explorer quelques techniques pour nous décharger de nos peurs qui nous conduisent souvent à vouloir tout contrôler et tout gérer.
Date	sur demande / D_45170
Durée	Total 6.00 période(s)
Ecolage	CHF 140.00
Lieu du cours	Ecole-club Migros Lausanne (en cours de planification)

Ecole-club Migros Lausanne Tel. +41 58 568 30 00

Rue de Genève 33
1003 Lausanne

ecoleclub@gmvd.migros.ch
ecole-club.ch

