



Développement personnel - Ikigai, pour une vie pleine de sens

Description	<p>Quel est le secret de longévité des japonais ? L'ikigai. Vous êtes à la recherche d'une vie pleine de sens ? En questionnement vis-à-vis de votre épanouissement professionnel et personnel ? L'ikigai, qu'on pourrait traduire par "ce pour quoi la vie mérite d'être vécue" est à la fois ce qui nous pousse à nous lever le matin, ce qui nous dynamise et nous motive, mais également une manière d'aborder les choses au quotidien et de profiter de l'instant présent, quelles que soient les activités qui nous inspirent. C'est donc une manière d'exploiter son potentiel et de s'épanouir dans la durée. En clair, c'est ce qui nous pousse à considérer que la vie vaut la peine d'être vécue. Cette journée de formation est un cours d'initiation et de découverte de l'ikigai.</p>						
Contenu	<ul style="list-style-type: none">• Présentation de l'ikigai• Exercices individuels et/ou en groupe pour compléter son ikigai• Un échange et un brainstorming ensemble pour le rendre concret.						
Groupe cible	Adultes						
Objectifs	<ul style="list-style-type: none">• Comprendre le concept de l'ikigai et de la mission de vie• Savoir l'utiliser pour soi-même• Initiation et pratique pour commencer à compléter son propre ikigai.						
Date	23.10.2021 - 23.10.2021 / E_1517974						
Horaire	09:00 - 17:00 h						
Jours	Sa						
Durée	1 Jours de cours. Total 6.00 périodes à 50 minutes						
Ecolage	CHF 150.00						
Lieu du cours	Vevey, rue des Entrepôts 4, 1800 Vevey						
Dates	<table><thead><tr><th>Jour</th><th>Date</th><th>Heures</th></tr></thead><tbody><tr><td>1 Sa</td><td>23.10.2021</td><td>09:00 - 17:00</td></tr></tbody></table>	Jour	Date	Heures	1 Sa	23.10.2021	09:00 - 17:00
Jour	Date	Heures					
1 Sa	23.10.2021	09:00 - 17:00					

Ecole-club Migros Vevey

Tel. +41 58 568 32 50

rue des Entrepôts 4
1800 Vevey

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

