Cycle de 6 ateliers de Pleine Attention

Pour accéder à son intériorité et goûter le plaisir d'être

La « pleine attention » est une approche psychosensorielle qui vise à rétablir notre équilibre physique et psychique. Elle permet, en développant l'état de présence à soi, au monde et en favorisant une attitude active, d'améliorer l'attention, la concentration, la mémoire, la confiance en ses potentialités, la créativité et procure un sentiment de bien-être.

Les bénéfices de la « pleine attention » sur la santé physique et psychique sont aujourd'hui reconnus : renforcement du système immunitaire, diminution du stress et de la fatigue…

Elle installe également un positionnement personnel plus ajusté et une meilleure relation aux autres.

Grâce à des exercices simples, ludiques et créatifs, cette méthode, ancrée dans la vie, permet de développer un état de présence, de confiance et d'affirmation de soi. 6 ateliers hebdomadaires vous permettront de découvrir comment « goûter » plus pleinement l'instant présent et vous accompagneront vers un meilleur équilibre personnel, professionnel et relationnel.

Tous les jeudis de 12h15 à 13h15 sur Centr'Alp du 7 mars au 11 avril 2019

Redécouvrir nos 5 sens pour favoriser un état de présence à soi et au monde : habiter son corps.

Pratiquer des actes conscients : se sentir vivre ici et maintenant.

Mieux gérer ses émotions : apaiser le « vagabondage cérébral » et apprendre à lâcher-prise.

Découvrir une sensation d'unité et de calme intérieur grâce à la relaxation de pleine attention.

Apporter une détente corporelle et psychique en opérant un lâcher-prise affectif et mental.

90€ pour les 6 séances - 80€ pour les salariés qui possèdent la « carte Centr'Alp ».
Accompagné par Anne-Laure Drouard Chanel - www.annelauredrouardchanel.com