

APPRENDRE À LACHER-PRISE ET PROFITER DE LA VIE !

Un des secrets pour profiter de la vie est de développer un état de détachement vis à vis * des situations anxiogènes qui n'ont souvent pas grand rapport avec la réalité.

Cette journée débutera par une présentation plutôt humoristique d'un trouble qui ne nous empêche pas de vivre mais nous empêche de profiter de la vie : la pensée négative, la rumination, la prise de tête ... Ce trouble dont souffre la plupart des gens est à l'origine de nos peurs et angoisses et nous empêchent de profiter de la vie.

* *Développer un état de détachement devant les situations et les gens qui vous entourent, les émotions que vous ressentez, les frustrations et les échecs.*

Objectif

- Comprendre le fonctionnement du cerveau et des pensées
- Le monde de l'esprit et le monde de la réalité
- Entraîner nos automatismes pour profiter pleinement de la vie

Public

Tout public

Contenu

- Différence entre les pensées répétitives bénéfiques et les ruminations maléfiques
- Le mécanisme des ruminations
- Qu'est ce que la souffrance et pourquoi le cerveau agit-il ainsi ?
- Qu'est ce que la forme pensée ? À quoi sert-elle ?
- La pensée indépendante de notre volonté
- Le monde de l'esprit et le monde de la réalité

- Le Secret pour Profiter de la Vie
- Pourquoi et comment éviter de ruminer ?
- Hyper contrôle et lâcher-prise
- Qu'est ce que la présence mentale ?
- Que se passe t-il quand on est présent ?
- La conscience, le corps, l'esprit
- Comment cesser de ruminer et retrouver la sérénité

Boite à outils (*conseils et exercices issus de diverses tendances : kinésiologie, zen, taoïsme, méditation, visualisation...*)

Tarif : 80 € la journée

Date : Samedi 02 juillet 2016

Lieu : non défini à ce jour (Besançon ou CAGB).

Les inscriptions sont ouvertes dès aujourd'hui et en fonction des places disponibles,

Tél au **06 85 13 18 40** ou écrire à osezlavie25@gmail.com

Osez La Vie est une association déclarée loi 1901, il est indispensable d'être adhérent pour participer aux activités proposées.

Animation

Florence Bouillard

Kinésiologue, Formatrice