



« Accepte ce qui est, laisse aller ce qui était et aie confiance en ce qui sera »

Qu'est-ce que le lâcher prise ? Comment le mettre en pratique au quotidien ?

🌀 Objectifs :

- 🔗 Comprendre ce qu'est lâcher prise,
- 🔗 Comment se déconnecter ? comment lâcher prise ?
- 🔗 Retrouver le calme intérieur, se reconnecter avec soi

🌀 Outils proposés :

- 🔗 Sophrologie, relaxation, hypnose, développement personnel, exercices pratiques simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.



Week-end des 16 & 17 mars 2019 **" L'art du lâcher prise, se déconnecter "**

Du samedi 10h au dimanche 17h30

🌀 Tarif

240 € /personne pour le week-end

Ce tarif comprend le stage, l'hébergement, les repas, les collations, les supports de travail (possibilité de régler en plusieurs fois)

🌀 Modalités d'inscription

Votre inscription sera validée à réception du règlement à l'ordre de l'association LA'Vi' tout simplement accompagné du bulletin d'inscription avant le 04/03/2018 auprès de Brigitte ROSSI relaxllib@gmail.com ou Isabelle GREMILLET-POUSSOT lavi.toutsimplement@orange.fr

🌀 Lieu

Gîte des MIOS – La Bresse 88250

🌀 Atelier animé par

Brigitte ROSSI Relaxologue, Praticienne en Bien-Être, Formatrice en gestion du stress
Isabelle GREMILLET-POUSSOT Sophrologue, praticienne en thérapies douces

06.84.56.46.11

06.47.24.20.99