

PARCOURS ZEN

Comment savourer cette vie précieuse qui est un cadeau ?

Durée



1 jour (7 heures) en présentiel, au Château de la Fontaine à Croix.

Tarifs



Tarif entreprise : 90€ HT
Tarif particulier : 45€ TTC
(déjeuner non-inclus)

Profil / Pré-requis

Tout public
Aucun pré-requis
20 personnes maximum

Expert/formateur

Dat Phan ANGEVIN

Diplômé d'une licence en communication de l'Université du Texas. Formateur et fondateur des Cèdres Bleus.

Programme

- Prendre soin de l'enfant intérieur
- Faire la paix avec soi-même
- Communiquer en pleine conscience
- Le souffle de la Vie

Objectifs

- Pratique d'exercices de relaxation et de méditation émotionnelle
- Reconnaître les émotions positives, négatives ou neutres
- Développer l'empathie envers autrui et en percevoir les bénéfices
- Observer sans jugement
- Canaliser son énergie en cas de dispersion émotionnelle

Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Alternance d'apports conceptuels et d'expérimentations
- Temps de réflexion personnelle et de partage en petits groupes
- Évaluation et QCM

Dates 2022-2023

- 7 Octobre 2022
- 3 Mars 2023
- 12 Mai 2023
- 6 Octobre 2023