

Attitudes et pensées positives

Retrouver la joie de l'enfant insouciant



Tout public

Durée: 3 heures

Objectifs du stage

- Etre en mesure de mobiliser son mental sur le mode positif
- Retrouver la joie et l'insouciance de l'enfant grâce des à des techniques ludique.
- Retrouver le plaisir du jeu
- Lâcher prise et retrouver l'insouciance d'un petit enfant.

Programme

- Etude des comportements liés au stress : causes et symptômes.
- Respiration diaphragmatique.
- Relaxation
- Outils de mise en place d'attitudes et pensées positives.
- Techniques d'ancrage dans la joie et l'enthousiasme
- Reconnecter avec la joie et l'insouciance

A noter : Amener de quoi écrire, amener 2 ou 3 images ou photos de ce que vous aimez, un petit objet qui vous évoque du positif en line avec l'enfance.

Si possible tapis, et coussin