Être à Soi
ACCOMPAGNEMENT ART DE LA RELATION

ATELIER WEEK-END

La Frustration

Ou comment gérer l'absence…

Dates et tarif : sur demande · **5828 bis route de Gordes · Robion**

Nous vivons dans un monde où tout va vite. La technologie et l'urgence de posséder nous poussent à l'impatience et à la nervosité. Les médias et les vendeurs de tous horizons nous vantent une vie meilleure et plus simple ainsi qu'un plaisir plus rapide à obtenir. La perspective d'avoir plus de sécurité, moins de cellulite ou plus d'argent, avec la garantie affichée que bien des choses soient nôtres avec un minimum d'efforts est très séduisante.

Force est de constater – avec un tout petit peu de bon sens – qu'au fond tout cela est faux. Cette course à l'AVOIR (plus d'assurance, de quantité, ou d'objets, plus de reconnaissance, de plaisir, de bonheur, etc.) se fait au détriment de l'ÊTRE.

Ainsi se manifestent les frustrations : ne pas avoir.

Mais quelles sont ces peurs qui exigent de satisfaire au plus tôt, voire immédiatement un besoin pas forcément reconnu ?

Cet atelier est conçu pour vous aider à vous observer de plus près, à vous comprendre et – peut-être, à vous aider à transformer des frustrations en lâcher-prise.

Outils

Le Vivant étant bien souvent surprenant, nous utiliserons diverses méthodes et outils selon les contextes qui viendront à nous pendant cet atelier. Parmi ceux-ci il y aura :

- Des relaxations, méditations et visualisations guidées
- Des exercices de vigilance pour mettre à nu nos frustrations
- Des jeux de rôles
- Des exercices d'ancrage corporel
- Des exercices pour favoriser le lâcher-prise

En pratique

Groupe	de 5 à 8 personnes
Inscription	écrivez à artdelarelation@gmail.com, je vous enverrai un bulletin à remplir

Christian Patouillard
Facilitateur Relationnel · 84440 Robion
J'accompagne des personnes, en groupe ou individuellement, à retrouver plus de liens solidaires avec eux-mêmes et la société.

06 07 16 02 88
artdelarelation@gmail.com
etreasoi.com

SIRET 347 392 169 00061 · Organisme de formation nº 93840463284 · Cet enregistrement ne vaut pas agrément de l'État