



Atelier pratique

Éveil au bien-être

Vous vous sentez parfois submergé par le stress du quotidien ?

Quand ?

Le prochain atelier se tiendra sur deux samedis espacés, de 9h30 à 17h30 :

- **le 23 novembre 2024**
- **le 18 janvier 2025**

Objectif principal

L'objectif principal de cet atelier Éveil au bien-être est de vous offrir un cadre d'apprentissage pour découvrir les fondements du bien-être et de l'épanouissement personnel.

Pourquoi participer à cet atelier ?

- **Équilibre holistique** : Apprenez à équilibrer les quatre dimensions essentielles de votre être.
- **Outils pratiques** : Découvrez des techniques simples et efficaces que vous pouvez intégrer dans votre quotidien.
- **Expérience immersive** : Deux journées complètes dédiées à votre bien-être, avec des exercices adaptés à chaque dimension de conscience.
- **Environnement serein** : Un cadre apaisant et propice à la réflexion et à la transformation personnelle.

Pour qui ?

Cet atelier est ouvert à toutes personnes, **hommes, femmes, adolescents**, désireux d'agir et de renforcer leur bien-être. Que vous soyez débutant ou déjà initié à ces pratiques, cet atelier vous permettra de découvrir de nouvelles approches pour mieux vivre votre vie.

Matériel à prévoir

- Repas de midi
- Habit confortable (adapté à la météo et au lieu de l'atelier)
- Couverture
- Tapis de gym ou couverture pour se coucher sur le sol ou dans l'herbe

Prix ?

300 francs pour les 2 jours d'atelier (support de cours inclus)

Où ?

Refuge Le Tresy II, à Villars-Ste-Croix VD



Programme détaillé

Premier samedi : 23 novembre 2024

Matinée : Dimension spirituelle

Introduction à la dimension spirituelle :

Comprendre l'importance de la spiritualité dans notre quotidien

Pratiques spirituelles : Techniques de méditation et de connexion avec soi-même

Atelier pratique : Exercices pour cultiver la spiritualité et trouver une connexion intérieure profonde

Thèmes abordés : les principes de base de l'énergie, le taux vibratoire, les chakras, l'harmonisation et l'alignement des chakras

Après-midi : Dimension mentale

Introduction à la dimension mentale : La relation entre notre esprit et notre bien-être global

Techniques de pleine conscience : Exercices pour développer la concentration et la clarté mentale

Atelier pratique : Outils pratiques pour gérer le stress quotidien et cultiver un état d'esprit positif

Thèmes abordés : la gestion du stress et des pensées négatives, le non-jugement, l'effort juste

Deuxième samedi : 18 janvier 2025

Matinée : Dimension émotionnelle

Introduction à la dimension émotionnelle : L'importance de l'équilibre pour le bien-être

Gestion des émotions : Techniques pour comprendre et gérer les émotions négatives

Ateliers pratiques : Exercices pour libérer les émotions et retrouver un équilibre émotionnelle

Thèmes abordés : les émotions et leurs éléments déclencheurs, le quotient émotionnelle, les émotions dans notre corps

Après-midi : Dimension physique

Introduction à la dimension physique : La connexion entre le corps et l'esprit

Techniques de revitalisation du corps : Exercices pour revitaliser le corps

Équilibre énergétique : Exercices pour équilibrer l'énergie physique et améliorer la santé globale

Thèmes abordés : les techniques de respiration, le sommeil, l'eau dynamisée et informée, les ondes électromagnétiques

Places limitées - Réservez dès maintenant !

Pour de plus amples informations et pour réserver votre place

christophe-lamberti.ch

