

Institut Français de Psychosynthèse

61 rue de la Verrerie - 75004 PARIS

Tél. : 01 42 78 24 45

Courriel : ifp@psychosynthese.fr

Samedi 25 mars 2017 de 10h à 17h

Gérer le stress et devenir acteur de notre vie !

Atelier animé par Vincent Claessens

Généralement, le stress est vécu négativement parce qu'il nous éloigne de notre identité profonde, comme une fuite en avant sans repos, sans liberté de choisir et sans épanouissement. Comment retrouver un peu de sérénité lorsque nous nous sentons submergé par les situations que l'on traverse ?

D'abord, en s'arrêtant un instant et en se donnant l'occasion de réfléchir, de prendre du recul et de poser les conditions à un bien-être durable.

Cet atelier de Psychosynthèse vous permettra de transformer le stress en une énergie positive, stimulante et constructive. Les exercices vont explorer trois dimensions de notre personnalité afin de développer la conscience de soi et du Soi, notre identité spirituelle profonde.

1. Conscience du corps :

Nous pratiquerons quelques techniques simples qui visent à nous détendre et relâcher certaines tensions, mais aussi à avoir un nouveau regard sur ce que nous appelons le stress.

2. Conscience du monde émotif :

Nous vivons tous des périodes de stress et nous ne savons pas toujours comment gérer nos émotions. Pourtant nous possédons de remarquables outils de transformation. La méditation est un moyen efficace pour se détacher quelque peu de nos émotions envahissantes et développer un espace de sérénité en soi.

3. Conscience de nos mécanismes de pensée :

De nombreuses images et modèles existent dans notre conscience. Certaines sont des entraves à notre croissance alors que d'autres concourent à notre épanouissement. Nous apprendrons à éliminer les obstacles afin de faciliter la réalisation de notre modèle idéal.



Vincent Claessens

Coût : Non adhérents 95 Euros

(Bulletin d'inscription page suivante)

BULLETIN D'INSCRIPTION

À retourner accompagné d'un chèque d'arrhes de 15 € établi à l'ordre de : « IFP »
à l'Institut Français de Psychosynthèse - 61 rue de la Verrerie - 75004 Paris
(Métro Hôtel de Ville)



Depuis 1970

Madame Mademoiselle Monsieur

Nom :Prénom :

Profession* : Age * :

Adresse.....

.....

Téléphone :Portable :

Courriel :@.....

Je m'inscris à l'atelier du samedi 25 mars 2017 “Gérer le stress et devenir acteur de notre vie !”
et je joins un chèque d'arrhes de 15 Euros à l'ordre de l'I.F.P.

*15% d'abattement sera effectué sur les tarifs des ateliers et des cours pour les étudiants, les demandeurs
d'emploi et les retraités sur présentation des cartes et autres justificatifs.*

L'adhésion annuelle de 35 € permet des réductions

Coût : Non adhérents 95 Euros
Avec réduction : 80,75 Euros