




## Goûter le lâcher-prise

*Aller à la rencontre de soi,  
gagner en confiance et en créativité*

### Contexte

Dans un monde où vitesse, contrôle et performance sont prégnants, nous donnons raison à notre extérieur. Expérimenter le lâcher-prise, c'est "ouvrir" son intérieur pour découvrir l'immense potentiel qui est le nôtre.

### Public et méthodologie

- Cette journée est destinée à toute personne qui souhaite s'accorder un temps de réflexion, et se ressourcer grâce à la puissance du collectif, et en particulier, à toute personne qui souhaite s'offrir une journée pour soi, pour faire l'expérience de l'accueil, de l'ouverture et de la curiosité à soi ;
- Elle est proposée sous la forme d'un séminaire en ligne (webinaire), grâce à l'interface 

### Moyens pédagogiques

- Une partie de la journée est animée en collectif par Philippe Villermaux ;
- Travail en sous-groupes de 3 à 6 personnes animés par des professionnels de la relation d'aide.

### Horaires et tarifs

- 09h00 à 18h00 - Accueil à 8h30 pour la partie technique, et pause de 12h00 à 13h30 ;
- Tarif : 50 euros

### Objectifs pour le participant

Une journée de développement personnel pour :

- Accueillir et partager ses émotions, ses ressentis et ses expériences ;
- Trier et faire émerger ses besoins dans le respect de ses valeurs ;
- Mobiliser ses ressources et se focaliser sur ses projets.

### Programme

- Cadre, règles et lien : le tryptique gagnant ;
- Le lâcher-prise, c'est quoi ? Sortir des définitions classiques pour s'imprégner de la notion ;
- Accueillir nos inquiétudes et nos freins, pour transformer les représentations ;
- Apprendre l'ancrage et l'auto-ancrage à partir d'une situation vécue ;
- Expérimenter la confiance, la bienveillance et la sécurité à l'intérieur de soi.

### Conditions particulières requises

- Un ordinateur et une connexion Internet ;
- Veiller à ce que l'isolement du participant soit respecté (une pièce pour soi) ;
- Places limitées à 24 participants.