

# RESTONS ZEN PAR LA PLEINE PRÉSENCE

Ressentons-nous ce que signifie être profondément vivant? Comment savourer cette vie précieuse qui est un cadeau? Comment pouvons-nous nous connecter à nos appels les plus profonds?

## Durée



1 jour (7 heures) en présentiel, au Château de la Fontaine à Croix.

## Tarifs



90€ HT tarif entreprise  
45€ TTC tarif particulier  
(déjeuner non-inclus)

## Profil / Pré-requis

Tout public

20 à 40 personnes maximum

## Expert/formateur

**Dat Phan ANGEVIN**

Diplômé d'une licence en communication de l'Université du Texas. Formateur et fondateur des Cèdres Bleus.

## Programme

- Amener de la sérénité dans son espace de vie, dans son style de management
- Vous connecter à vos besoins et les exprimer avec bienveillance
- Adopter à bon escient le concept des 3 F : Fight - Flight - Freeze
- Pratique d'exercices faisant appel à la puissance de votre intelligence émotionnelle
- Pratique d'exercices de relaxation et de méditation émotionnelle

## Objectifs

- Reconnaître les émotions positives, négatives ou neutres
- Développer l'empathie envers autrui et en percevoir les bénéfices
- Observer sans jugement
- Canaliser son énergie en cas de dispersion émotionnelle

## Méthodes pédagogiques

- Pédagogie active et participative
- Alternance d'apports conceptuels et d'expérimentations
- Temps de réflexion personnelle et de partage en petits groupes

## Dates 2021

- 25 juin 2021