

SÉMINAIRE

Août 2022

DE L'EXIGENCE PERSONNELLE
À LA DOUCEUR DE LA PRÉSENCE

Eviter de se mettre la pression et de la
mettre aux autres

Vivre sans imaginer le futur et en lâchant
l'influence du passé

Echanger avec simplicité et sans
inquiétude

30 juillet - 6 août 2022
Domaine de Port aux Rocs
Le Croisic

www.atlans.eu



Le séminaire, tout ce qu'il faut savoir

Pour qui ?

Toute personne à partir de 16 ans, qui désire développer ses compétences émotionnelles et relationnelles.
Séjour en famille ou avec des amis, le format des ateliers permettant de profiter de ses proches.

Le format ?

Conférence d'ouverture : samedi 30 juillet 18h-19h, suivie d'un apéritif.
Conférence de clôture : vendredi 5 août, 18h-19h, suivie d'un apéritif.
Ateliers en groupes d'environ 10 personnes :
2 ateliers de 1h30 chaque jour du dimanche au jeudi et 1 atelier de 2h le vendredi.

Le programme ?

Éviter de se mettre la pression et de la mettre aux autres : comprendre les mécanismes qui favorisent le stress et les tensions - se libérer de leur influence.
Vivre sans imaginer le futur et en lâchant l'influence du passé : le présent grâce à la Pratique Attentionnelle Active ©.
Echanger avec simplicité et sans inquiétude : découvrir le conditionnement des images et de ses critères.

La Pratique Attentionnelle Active©

Pratique d'entraînement de l'attention qui permet de développer une « présence attentive » en utilisant nos sens, nos images mentales, nos discours intérieurs, nos émotions comme des points d'appui et non comme des perturbateurs à éliminer. Ainsi, notre attention n'est plus prisonnière de ces « bruits » (phénomène de « captation » de l'attention) et redevient disponible. Nous pouvons alors agir avec efficacité et enrichir nos compétences comportementales.

Autour du séminaire

Des activités sont incluses dans le prix de l'hébergement. Pour cela, voir le site : www.domaine-portauxrocs.eu

Tarif séminaire & hébergement

Tarif pédagogique : 630 € TTC – 19 heures de formation.

Tarif de l'hébergement : les participants au séminaire et leurs accompagnants bénéficient d'un tarif négocié. La réservation est à faire directement auprès du Domaine de Port aux Rocs en se recommandant d'ATLANS :

www.domaine-portauxrocs.eu tél. +33 (0)2 40 11 44 44

Sans pension complète

- Gîte Clairière - 4 pers. maximum : 2 chbres, cuisine, SdE/WC : 1108 € TTC
- Gîte Le Petit Bois - 6 pers. maximum : 3 chbres, cuisine, 3 SdE/WC : 1279 € TTC

Avec pension complète

- Chambre de 1 à 3 personnes en pension complète : 596 € TTC par personne
- Gîtes – si il est plein (4 ou 6 pers.) et que tous les occupants choisissent la pension complète : 592 € TTC par pers. (option à confirmer avec le Domaine)

Inscription et réservation

Inscription au séminaire : auprès d'ATLANS en renvoyant la fiche de renseignements dûment complétée et accompagnée d'un acompte de 30% soit 189 € TTC à l'ordre d'ATLANS - solde à régler au plus tard le 31 mai 2022.

Pour toute demande de renseignement : info@atlans.eu
Pour obtenir le formulaire d'inscription au séminaire : www.atlans.eu