



Relax & Vitalité



Ateliers : Le Mental

ou



Comment contrôler ses pensées parasites

Samedi 17 décembre 2011 - Samedi 17 mars 2012 - Samedi 23 juin 2012

Description de l'atelier :

Le but de ces ateliers est de vous permettre

- de **prendre conscience du fonctionnement de votre mental**
- de vous donner des **outils simples et efficaces pour gérer vos pensées parasites**

Au cours de ces ateliers nous répondrons aux questions suivantes :

- Qu'est ce que le mental ?
- Comment fonctionne notre mental ?
- Quelles sont les différentes structures du mental ?
- Quel est ce lien étroit entre nos désirs et notre mental ?

Nous expérimentons diverses techniques, à travers la sophrologie, le yoga pour :

- calmer notre mental, nos pensées parasites.
- centrer notre mental
- fixer nos pensées sur l'instant présent

Conditions particulières :

Ces ateliers sont **destinés à toute personne**.

Ils ne nécessitent pas de connaissance particulière, sinon d'**être à l'écoute de soi-même**.

Modalités :

Horaires des modules : 14h30 -> 18h30

Tarifs : 50 €

Organisation : Prévoir, une tenue confortable, papier et stylo pour prendre des notes.

Pour tout renseignement ou pour vous inscrire, n'hésitez pas à nous contacter au :

RELAX & VITALITE

12 rue du docteur férié - 33160 St Médard en Jalles

Tel : **05 56 96 70 28 - 06 99 26 21 54**

Courriel : contact@relax.vitalite.com

Site internet : <http://www.relax-vitalite.com>