STAGE DÉVELOPPER SA SENSORIALITÉ : UNE CLÉ POUR MIEUX GÉRER SON QUOTIDIEN

Objectif :

Apprendre à utiliser et à optimiser ses 5 sens, afin d'avoir une information plus précise des situations ou évènements en cours et d'y apporter une solution adaptée. Favoriser ainsi l'action et non la réaction, en s'affranchissant des « filtres » installés par un mental ou un émotionnel débridé. Apprendre à calmer le processus de rumination mentale en s'inscrivant dans le sensoriel : « SENTIR au lieu de PENSER ».

Techniques utilisées : Sophrologie et méthode du Dr Vittoz

Durée : 3 jours

Animation : Sophia TRIPODI (Sophrologue et thérapeute)

Contenu :

- Comprendre la réceptivité et son intérêt au quotidien
- Apprendre au travers d'exercices pratiques comment installer et développer l'état de réceptivité
- Explorer nos 5 sens
- Découvrir le ou les sens privilégiés, apprendre comment développer les autres sens
- Comprendre et potentialiser le rôle du sensoriel dans le phénomène de mémorisation
- Comprendre « l'émissivité » ou façon de « s'ex-primer », d'émettre » : Pensées, paroles…
- Apprendre à canaliser son émissivité et installer un équilibre entre ces 2 fonctions cérébrales (réceptivité et émissivité)

SARL FRANCESCO EZZO DIFFUSION

SARL FRANCESCO EZZO DIFFUSION – Tél : 04 92 09 83 55 - Courriel : f.sittler@free.fr