

« BOOT-CAMP » - Confiance en soi
Du 23 au 25 Novembre 2018 à Marseille
100 % Girly



Objectifs sophrologiques :

- Identifier les situations où j'ai eu confiance en moi et celles où j'ai manqué de confiance
- Prendre conscience de mon schéma corporel interne
- Identifier mes peurs et les classer
- Identifier le plaisir lié à la confiance en soi
- Mise en place d'une ressource naturelle pour baisser l'intensité des émotions
- Faire le point sur ma relation à l'échec
- Aborder les conditionnements affectifs
- Entamer un déconditionnement

Mais aussi :

- S'offrir un moment rien que pour moi
- Rencontrer et partager
- S'évader vers soi

Bénéfices :

- Se sentir libre
- Se connaître ou se reconnaître pour mieux être reconnu
- Savoir s'affirmer
- Vivre le moment présent
- Exposer clairement ses intentions

Programme du « Boot-camp »

Vendredi 23 Novembre :

- Accueil des participantes à partir de 17h30, dans le loft (proche du Vieux Port de Marseille)
 - installation dans les chambres
 - présentation du week-end et tour de table des attentes des participantes
 - Suivi d'un apéritif dinatoire
 - Séance de relaxation
-

Samedi 24 Novembre :

MATINEE :

- Petit déjeuner
- Réveil musculaire – yoga
- Séance de sophrologie : Sophromnésie dissociée + Sophromnésie senso-perceptive
- Séance de sophrologie : Relaxation Dynamique du 1^{er} degrés

PAUSE DEJEUNER (plateaux repas éthique)

APRES-MIDI :

- Échanges autour des peurs (par manque de maîtrise et par représentation) contexte + comportements logiques
- Séance de sophrologie : Sophro Projection future
- Échanges sur la construction du MOI
- Séance de relaxation

SOIREE A MARSEILLE DANS UN RESTAURANT

Dimanche 25 Novembre :

MATINEE :

- Petit Déjeuner
- réveil musculaire – yoga
- Présentation des complexes et auto-évaluation de chacun
- Séance de sophrologie – le geste signal
- Tableau des gains et des pertes à oser être soi + écologie du changement
- Jeu sophrologique : Quelle relation avons-nous à l'échec ?

PAUSE DEJEUNER (plateaux repas éthique)

APRES-MIDI

- Séance de sophrologie : Sophromnésie dissociée sur l'échec
- Présentation des conditionnements affectifs et échanges
- Séance de sophrologie : Sophro Correction Sérielle
- Séance de sophrologie : Sophro Stimulation imaginative « les risques »

Ce planning est susceptible d'être modifié, en fonction des échanges que nous aurons ensemble.