

UNE JOURNÉE SANS FIN : TROUVER DES FAÇONS SIMPLES DE SOUFFLER DANS UN QUOTIDIEN TRÉPIDENT.

DE L'IMPORTANCE DES TRANSITIONS...

Dans une journée, nous passons sans arrêt d'une activité, d'un rôle ou d'un environnement à un autre. Pourtant, ces transitions sont souvent réduites au minimum, voire supprimées, comme si l'on pouvait passer directement d'un état au suivant sans conséquence.

Or ces moments de passage ont une vraie fonction. Ils permettent de réorienter l'attention, de modifier le niveau d'activation, de laisser retomber ce qui précède et de se rendre disponible pour ce qui vient ensuite.

Cet atelier propose de mieux comprendre ce rôle, de repérer les transitions dans votre quotidien et d'expérimenter des façons simples de les (re)créer.

CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER

- Repérer les moments de transition dans votre journée et identifier ceux qui vous demandent le plus d'énergie.
- Identifier les façons de changer de rythme qui vous conviennent le mieux au quotidien.
- Identifier quelques gestes simples et réalisables, pour la plupart sans matériel particulier.



À l'issue de l'atelier, vous repartez avec une meilleure compréhension de l'importance des transitions dans votre quotidien et plusieurs façons concrètes de les rendre plus fluides.

POUR QUI ?

Cet atelier s'adresse aux adultes qui traversent des journées très chargées avec la sensation de ne jamais vraiment souffler et qui souhaitent retrouver des temps de respiration entre les différents moments de leur journée.

LE PROGRAMME

9 h 30 – 12 h 30

- Accueil
- Identifier les moments où changer de rythme est plus difficile
- Comprendre le rôle des transitions dans la journée
- Expérimenter différentes façons de faire une vraie coupure

Pause déjeuner

14 h – 17 h

- Différents types de régulation quotidienne
- Construire des formats simples et réalistes pour votre quotidien
- Synthèse et conclusion



MODALITÉS GÉNÉRALES

- **Durée** : 1 journée (9 h 30 à 17 h)
- **Format** : présentiel
- **Groupe** : 6 à 8 participants
- **Tarif** : 89 € TTC / personne
 - Repas et hébergement non compris dans le tarif.
 - Le tarif s'applique aux ateliers organisés à Maisonneuve (86).
 - Des frais de déplacement peuvent s'ajouter lorsque l'atelier est organisé dans un autre lieu.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

