



CYCLE DE CINQ 5 SOIREEES

(RE)TROUVER DE L'ENERGIE ET DU SENS EN VILLE - DÉCOUVRIR LE DÉPLACEMENT URBAIN SEREIN

Formation et atelier pratique de 5 soirs

Vous rêvez de changement mais vous vous sentez pris dans le tourbillon de la vie ? Vous souffrez d'un sentiment de routine et vous ne savez pas comment en sortir ?

Avec notre approche vous découvrirez des outils innovants vous permettant de trouver de l'inspiration là où vous êtes.

Ce cycle s'adresse plus particulièrement à des personnes qui se déplacent fréquemment dans des zones urbaines.

TRANSFORMEZ LE TEMPS MORT EN INSPIRATION

Cycle de cinq soirées pour changer de regard, changer de perspectives:

Informations pratiques:

Séance 1 : Où en sommes nous? Se définir au-travers de notre rapport à la ville

Séance 2: Assouplir notre irritabilité urbaine.

Séance 3: Comment rompre avec le sentiment de routine sans changer de vie.

Déraider nos résistances. Délier le lien entre routine et stress.

Séance 4: Corrélation entre intériorité et bruit dans la ville, comment garder sa quiétude dans le tumulte urbain.

Séance 5: Changer son rapport à la ville.

Quand?

Séance 1 : le 5 novembre 2019 de 18h30 à 20h30

Séance 2: le 12 novembre 2019 de 18h30 à 20h30

Séance 3: le 19 novembre 2019 de 18h30 à 20h30

Séance 4: le 26 novembre 2019 de 18h30 à 20h30

Séance 5: le 3 décembre 2019 de 18h30 à 20h30

Où?

El-Kalima, rue du Midi, 69 - 1000 Bruxelles

Prix: 175€

Infos et inscriptions: workshops@sebastiendefooz.com

Sébastien de Fooz

contact@sebastiendefooz.com

Pour réserver ou s'informer : 0473/85.20.14

www.sebastiendefooz.com