

## Le grand voyage... du stress à la joie de vivre

Qui ne cherche à être heureux ? Qui y arrive et comment ? Ces questions qui jalonnent une vie seront au centre de cette journée.

Joie et souffrance sont enracinées en nous. La souffrance s'impose et la joie se découvre, se dévoile... En effet, nous ne percevons pas la joie parce qu'elle est masquée par nos pensées angoissantes, obsédantes, tyranniques, qui parlent en nous, et souvent nous accaparent au point que nous devenons incapables d'être présent à ces choses magnifiques qui nous entourent et/ou nous habitent.

### Objectifs

---

L'objectif de cette journée est d'expérimenter quelques pistes qui nous ouvrent l'accès à cette joie de vivre intrinsèque.

### Contenu

---

Pour commencer, nous examinerons ce qu'est le stress, son mécanisme, ses facteurs déclenchants et ses causes, le bon (eu-stress) et le mauvais stress (di-stress), celui qui nous cause tant de maux...

Nous verrons ensuite les différentes pistes possibles pour sortir de cet état qui nous emprisonne.

Il vous sera proposé :

- **d'explorer les approches corporelles** comme la respiration consciente, la relaxation, le bodyscan, le tapping, la marche en pleine conscience,...
- **d'identifier les messages intérieurs contraignants**, ces « petites voix » intérieures qui nous éloignent de la bienveillance à l'égard de nous-mêmes.
- **d'apprendre à changer "nos lunettes"** (filtres à travers lesquels nous percevons la réalité), c'est-à-dire d'expérimenter que nous avons le pouvoir de changer notre vision des choses en puisant aux sources des traditions de sagesse universelles (sagesse antique, sagesse du Yoga, quatre accord Toltèques, , ...).



## Infos pratiques

---

Il est demandé aux participants de venir avec des vêtements souples et confortables permettant de faire des mouvements amples.

