



Poser les valises et prendre le temps pour faire éclore la « cré-activité »

Nous sommes surchargés, fatigués, stressés et sollicités en permanence de toute part, pour tout. Tout va vite, nous devons répondre et agir de plus en plus rapidement même si notre nature nous pousse à l'inverse.

Nous n'avons plus de recul et, souvent, nous éprouvons le sentiment de n'avoir plus d'espace pour réfléchir, plus de temps pour respirer. Nous agissons en pilotage automatique, ballottés dans des situations que nous ne maîtrisons plus.

Et si la solution pour sortir de ces états insatisfaisants était tout simplement de ralentir, de rendre le temps plus lent et les situations rencontrées plus confortables ?

Oui, mais comment faire ?

Comment prendre son temps et rester dans la course de notre monde moderne ?
Comment se donner de l'espace et, en même temps, gérer au mieux les situations ?
Comment, en ralentissant, rester conscient, vif et créatif ?

Là encore, il s'agit d'entraînement et d'utilisation d'outils qui permettent l'éclosion d'un certain état d'esprit à partir duquel notre créativité et nos ressources vont jaillir et nous aider à retrouver notre propre rythme, sans pour autant nous couper de celui des autres.

• **Date**

Le vendredi 16 mars 2018 à 20 h 00

• **Intervenants**

Sandrine Meyfret • Pierre Moniz-Barreto • Bernard Leblanc-Halmos

• **Où**

FORUM 104 - 104 rue de Vaugirard - 75006 PARIS
Salle Cyprès - Métro Montparnasse ou Saint Placide

• **Renseignements :**

Chantale - chantale.gauthier989@orange.fr
Tél : **06.14.80.80.12**

• **Participation**

12 €