

## **NOUVELLE DATE D'ATELIER SUR L'HYPERSENSIBILITÉ EN PRÉSENTIEL**

### **QUOI ?**

Mes émotions me submergent et je me sens surstimulé-e par tout ce qui m'entoure. On me dit souvent « Tu penses trop, tu es trop rapide, tu es trop lent-e, tu prends tout personnellement, tu ne peux pas sauver le monde, tu es trop exigeant-e envers toi et les autres... »

Et si le moment était venu d'appivoiser votre singularité et de vous détacher peu à peu du regard des autres ?

### **POURQUOI ?**

A travers cet atelier, je propose de partir à la découverte de ce trait inné de personnalité qui, mal compris, peut ressembler à un fardeau plutôt qu'à un don.

### **COMMENT ?**

Théorie, exercices individuels et en sous-groupes, réflexion, échanges d'expérience et formulation de pistes d'action concrètes.

### **POUR QUI ?**

Cette journée s'adresse aux personnes désireuses d'appivoiser leur sentiment de décalage, qui souhaitent mieux comprendre leur fonctionnement, qui sont dans un processus de développement personnel.

### **OÙ, QUAND, COMBIEN ?**

Date : Samedi 12.11.22

Horaires : 9h-12h30 et 13h30-16h30

Lieu : Vevey à 5 minutes de la gare

Sur place : café/thé et croissants offerts

Prix de l'atelier : 160.- 🌙