

# Programme du séminaire pratique

## Apprendre à «lâcher prise»!

### Hôtel Aquatis, Lausanne

Horaires	Thème
08.30–09.00	Accueil
09.00–09.10	Introduction, présentations, objectifs de la journée
Matin	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identifier les freins et facteurs qui empêchent de lâcher prise</li> <li>• Gérer les pensées négatives et limitantes</li> <li>• Définir un plan d'action et s'approprier des outils favorisant le lâcher prise</li> </ul>
	Pause <ul style="list-style-type: none"> <li>• Se familiariser avec des outils puissants issus de la sophrologie et de la pleine conscience</li> <li>• Exercices et mise en pratique</li> </ul>
12.00–13.00	Repas
Après-midi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Forces, et ressources</li> <li>• Valeurs</li> </ul>
	Pause <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faire preuve d'agilité émotionnelle</li> <li>• Exercices et mise en pratique</li> </ul>
16.15–16.30	Synthèse finale et fin du workshop

#### Adresse

**Hôtel Aquatis**  
Route de Berne 150  
CH-1010 Lausanne  
[www.aquatis-hotel.ch](http://www.aquatis-hotel.ch)

**En voiture:** autoroute A9 – sortie n° 10 Lausanne-Vennes, prendre la Route de Berne direction Moudon/Epalinges puis suivre P+R Vennes. L'entrée du parking souterrain se trouve sur votre droite.

**En train:** depuis la gare CFF de Lausanne, emprunter le passage sous-voie et prendre le métro M2 (direction Croisettes) – arrêt Vennes. Le trajet dure environ 10 minutes.

