

CONFÉRENCE-DÉBAT LE LÂCHER-PRISE NEUROLOGIQUE

RÉSEAU GESTALT-OUEST - 6 JUIN 2019 - 19H/22H

Par Dre Anne-Laure Nouvion, Ph.D.

Objectif de la conférence

Échanger sur les différentes conceptions et mises en pratique du lâcher-prise.

➔ Une approche neuroscientifique sera privilégiée par l'intervenante.

Le lâcher-prise neurologique, c'est quoi?

C'est la rencontre entre les neurosciences, la philosophie bouddhiste, et des approches de psychologies humanistes et appliquées (TCC, Gestalt, PNL, CNV, entre autres).

- Une approche scientifique et humaniste du lâcher-prise;
- Une nouvelle façon d'appréhender le lâcher-prise grâce aux neurosciences;
- Des outils concrets, simples et faciles à utiliser;

« Lâche prise, ça ira mieux! ». Qui n'a pas déjà entendu cette injonction? Dans une société où le développement personnel s'immisce dans nos vies, l'expérience du lâcher-prise semble être un incontournable pour notre bien-être. Et c'est vrai qu'apprendre à lâcher-prise rend la vie plus légère. Pourtant, notre cerveau d'adulte n'est naturellement pas construit pour lâcher-prise, et notre cerveau amygdalien et notre néocortex s'organisent pour nous jouer des tours! En comprenant les pièges tendus par notre cerveau, et en appliquant des outils concrets, lâcher-prise devient un mode de vie accessible à tous!



Contenu pédagogique

- Définitions et approches du lâcher-prise;
- Les pièges tendus par le cerveau humain;
- Les résistances naturelles au lâcher-prise;
- Les clés pratiques du lâcher-prise neurologique.

Votre intervenante

« Ce qui me passionne : transposer la science en application concrète pour permettre à chacun d'activer le changement et de faciliter le bien-être au quotidien! »

Docteure en biologie et ancienne chercheuse en oncologie, Anne-Laure est aujourd'hui coach professionnelle et enseignante certifiée en PNL, et formatrice spécialisée en Neurosciences.

Anne-Laure a coordonné pendant une dizaine d'années des projets de recherche en oncologie, en France et au Québec. Directrice générale de la Société de la Revue Médecine Sciences, elle a par la suite été en charge de la coordination de l'équipe de direction et de rédaction pendant quatre ans.

Autoentrepreneure depuis 2013, Anne-Laure accompagne désormais particuliers, et entreprises

dans l'amélioration de leur bien-être au quotidien à travers le développement de compétences en savoir-être. Son expertise unique et poussée en Neurosciences offre une couleur particulièrement riche et efficace à ses interventions, où des notions bien vulgarisées du fonctionnement du cerveau permettent d'accéder à une meilleure compréhension de l'humain, à une meilleure gestion des enjeux relationnels et par conséquent à une meilleure qualité de vie au quotidien.



Contact

Site web : annelaure-nouvion.com

Linkedin : www.linkedin.com/in/annelaurenouvion

Anne-Laure Nouvion, Ph.D.

(+33)-07-66-86-52-02

info@annelaure-nouvion.com

