



La Digitale Detox (12H - 19H)

Se déroule en 4 temps :

Dépose des portables dans les casiers

1 - Débranchage du pilote automatique

Déjeuner en silence et Pleine Conscience, qui nous fait prendre conscience que dès que notre attention est libérée, le mental fait beaucoup de bruit

2 - Re-connexion au corps

Body scan et marche en pleine conscience pour descendre du mental à notre corps

3 - Informations & conférence sur notre hyper connexion (30 mn)

- Slides (impact / chiffres / solutions)

4 - Workshop pour une co-construction des best pratiques à mettre en place pour vivre équilibré avec le digital.

- Tableau / résolutions / engagements

Reprise des téléphones progressive et sensations de manque



Coco Brac de la Penrière

CONSEIL RE COACHING FORMATION EXPÉRIENCES