

# Journée niveau 2 pour les adultes neuro-atypiques (TDAH-HP)

**Se retrouver**

**Réactualiser son potentiel**

**Compléter avec les dernières recherches**

**Une journée à Paris**

**Dimanche 8 Mars 2020**

Dans de ce document, l'acronyme TDAH-HP signifie un TDAH et/ou un HP

**Un Déficit d'attention avec ou sans Hyperactivité, un TDAH donc et/ou avec un Haut-Potentiel (HP)**

Les caractéristiques ou symptômes de ces 2 particularités neurologiques, ainsi que les solutions, étant quasiment les mêmes



**Pascal  
FAURE**

## SOMMAIRE

- ====> PRESENTATION GENERALE
- ====> LE SEMINAIRE
  - > Conférences interactives en salle
  - > Ateliers pratiques
- ====> PARTICIPATION FINANCIERE
- ====> INSCRIPTION ET RESERVATION
  - ====> DATES – HORAIRES - LIEU

## ====> PRESENTATION GENERALE

Ce séminaire d'un weekend à Paris vous permettra d'encore mieux se connaître à travers soi-même mais aussi l'autre qui nous ressemble tant à travers son TDAH et/ou son haut potentiel ! Bien sûr revoir les principales solutions adaptées au déficit d'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) et à la surdouce (HP) « acronyme TDAH-HP », une manière aussi ludique de les mettre en œuvre dans le respect dernière de manière de fonctionner notamment avec le multi-tache et faisant des pratiques muti usage et divinement efficace à adapter à chacun. Organisé par Pascal FAURE, auteur du site [www.tdah-adulte.org](http://www.tdah-adulte.org) et coach ([www.pascalfaure.com](http://www.pascalfaure.com)) , dans une salle d'un hôtel sur Paris.

## ====> LE SEMINAIRE

-----> Conférence interactive en salle

Il s'agit d'une journée pour :

- > Encore Mieux se connaître quelque mois/années après la découverte de son TDAH et/ou HP
- > Faire honnêtement mais positivement son bilan de déculpabilisation et/ou de confiance en soi et en la vie depuis
- > Equilibrer ses domaines de vie pour sortir définitivement de l'addiction comportementale et/ou chimique
- > Equilibrer pensées ordinaires/supérieures, ancrage/imagination, créativité/action, parole/écoute, solitude/relation,
- > Transition de vie continuelle en douceur et en respect de nos besoins de sécurité et de réalisation personnelle

----> Ateliers pratiques

Les exercices pratiques seront dans la salle de conférence et éventuellement selon la météo un peu dans la nature (Jardin à proximité de l'hôtel). Chacun est libre de pratiquer chaque exercice. Tous ces ateliers ne seront peut-être pas menés à terme durant le weekend du fait du fait du peu de temps que l'on aura. Cela dépendra de l'énergie du groupe.

-> 1 - Atelier « S'ancrer / Détendre son diaphragme / Ouvrir son cœur / Accès à la pensée supérieure »

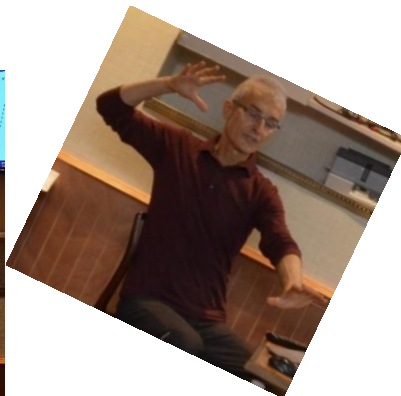
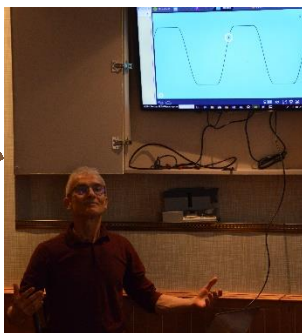
- ... Proposition de pratiques très efficace pour cela en utilisant nos facultés multitâches et cerveau hyper actif
- ... Intégrer la respiration et le ressenti du corps vibratoire dans sa vie facilement avec des App smartphone

-> 2 - Atelier « Rappel sur le Lien entre l'hygiène de vie et mentale pour la qualité d'attention, d'énergie ou d'humeur »

- ... l'importance de la régularité dans le sommeil avec des conseils simples et précis pour qu'il soit récupérateur
- ... Yoga tonique en mode fitness ou assis mais revitalisant

-> 5 - Atelier « Se motiver et s'émotiver en vivant vraiment avec ou sans procrastination »

- ... contourner ou utiliser la procrastination pour s'épanouir
- ... Recherche des causes de sa propre procrastination



====> PARTICIPATION FINANCIERE

On en parle au téléphone puisqu'on se connaît déjà 😊

====> INSCRIPTION ET RESERVATION

-> **Recontactez-moi un peu à l'avance : [coach@pascalfaure.com](mailto:coach@pascalfaure.com)** ou appelez-moi !

====> DATES – HORAIRE - LIEU

C'est donc le Dimanche 8 mars de 11H00 à 18H00

Pour les nouveaux, il y a nécessité de suivre la journée niveau 1 la veille pour acquérir les bases

Le lieu est le même que le premier stage auquel vous avez déjà assisté sur Paris (près du métro porte de Vincennes)

On poursuivra en allant boire un verre à côté le soir