

Atelier « Mon projet de rentrée »

Septembre... La rentrée scolaire, la fin des vacances, la reprise du quotidien :
« métro, boulot, dodo »...

Et si j'agissais clairement, dès maintenant, pour ne plus tomber dans ce mécanisme de l'habitude et de l'oubli de moi !

- ♥ J'établis mon projet de rentrée, pour prendre soin de moi
- ♥ J'identifie ce qui fait obstacle à sa mise en place
 - ♥ Je solutionne par des outils pratiques
 - ♥ Je me relaxe, je visualise et... je concrétise

Atelier de 3 heures - Outils pratiques coaching & accompagnement avec la sophrologie et la méditation
Petit groupe : 5 personnes

Date : JEUDI 24 AOÛT 2023

Tarif : 60 €

Horaires : 9h30 - 12h30

Lieu : Communiqué à l'inscription - Beauvais

Nathalie DEVEY, Accompagnement holistique - 07 77 05 12 40
Sophrologie, hypnose, coaching, déploiement personnel, sonothérapie...
www.sorege.fr - SIRET 75389308000014