

Ateliers mensuels

Méditation - Bain sonore - Yoga et Human Design



Du surmenage à l'accomplissement de soi

Jeudi 19h30-21 h30 Salle Prevost - Triel/Seine

1er trimestre - Gestion du stress et des peurs :

24 sept : Introduction aux outils

15 oct : Se défaire de la pression de faire

19 nov : Apprivoiser ses peurs

10 dec : Libérer son mental

2eme trimestre - (Re)Trouver son identité

21 janv : Suivre sa boussole intérieure

25 Fev : Confiance et estime de soi

25 mars : S'affirmer et s'exprimer

3eme trimestre -S'accomplir

22 avril : Trouver la clarté mentale

20 mai : Accueillir ses émotions

24 juin : Retrouver sa vitalité

Gaëlle : 06.86.72.16.37



Tarifs /atelier

A la carte : 40€

Au trimestre : 38€

A l'année : 36€