

LES ATELIERS EVOLUTIFS SUR : LA CONFIANCE EN SOI

« Bien dans sa tête, bien dans son corps, bien dans sa vie »



OBJECTIFS :

- identifier ses émotions, ses pensées, ses conditionnements
- Renforcer l'estime de soi, développer sa créativité
- Apprendre à se dissocier de l'émotion et à gérer son stress
- Apprendre à relativiser et gérer les difficultés
- Développer l'approche positive
- Apprendre à formuler ses objectifs
- S'affirmer et prendre sa place

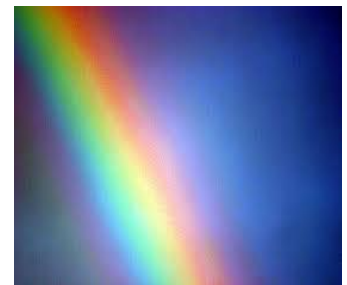
LES OUTILS :

Expression corporelle - musicothérapie -
sophrologie - mandalas - respirations -
yoga - travail sur les 5 sens et les 5
éléments - jeux de rôle - improvisations -
travail de la voix - gestion du stress -
relaxations profondes - numérogie
humaniste



1^{er} atelier :

Le lundi 26 Avril 2021
Tarif : 75€ la journée
De 9h30 à 17h30



Intervenants :

Mireille THOMAS, sophrologue, spécialisée en gestion du stress, formatrice

Brice BOURGEOIS, artiste, comédien, spécialisé en musicothérapie, intervenant dans les grandes écoles

9, rue de l'ancienne poste 17137 MARSILLY

www.sophroharmony.com / Email : contact@sophroharmony.com

Tél : 05 46 67 24 93 / 06 74 19 62 55