

Les Ateliers d'Alain: mieux-être au quotidien

DIMANCHE 12 MARS 14 H

Espace Créagire – SENGOUAGNET



APPRIVOISEZ :

Stress

Émotions

Blessures, Potentiels

Hérités ...

APRES-MIDI D' ECHANGES

(participation libre et consciente)

- la **MEDITATION** dans l'action (gestion du stress)
- l'**EFT** au quotidien (l'intelligence émotionnelle)
- **BLESSURES et POTENTIELS HERITE** (libération de nos blocages...)
- découvrez mes possibilités d'ateliers , d'accompagnement individuel,
- précisez vos envies, vos besoins d'ateliers, d'accompagnement ...
- objectif: construire avec vous le programme des prochains ateliers ...

site: lesateliersdalain.stgaudens.

Renseignements : 06 81 47 5076 / alain.pujo@wanadoo.fr