

Les Ateliers d'Alain :

Mieux-être au quotidien par **Alain PUJO**

Ateliers **EFT / MEDITATION** à **CREAGIRE (Sengouagnet)**

Dim.9 Octobre - Sam.5 Novembre - Dim.4 Décembre



APPRIVOISEZ

vos Stress

vos Émotions

vos Blessures Héritées

- 10h / 13h **Découvrez l'utilisation de l'EFT**, appliqué aux "**Blessures Familiales Héritées**" (psychogénéalogie), à la déprogrammation des systèmes d'auto-sabotages que nous portons, qui sont la cause d'échecs répétitifs, de manques divers, de difficultés relationnelles (dans la famille, dans le couple, avec nos enfants, au travail...),

-13h / 14h30 Repas partagé, « tiré du sac ».

-14h30 / 17h30 **Découvrez La Méditation de Pleine Conscience** (approche laïcisée, utile au quotidien pour la réduction de votre stress)

Tarif: 25 euros l'atelier ou 45 euros les 2 ateliers .

(me contacter en cas de difficultés financières)

Ateliers accessibles même si vous n'avez pas suivi les précédents.

Réservation obligatoire au 06 81 47 50 76 ou alain.pujo@wanadoo.fr

site: *lesateliersdalain.stgaudens*