

# ATELIER GESTION DU STRESS - EFT - HYPNOSE - VISUALISATION



Tu veux apprendre à mieux  
gérer ton stress ? Tu veux te  
sentir moins épuisé(e)  
moralement ?



Tu veux apprendre à vider  
ton vase avant qu'il ne  
déborde ? Apprendre à  
écouter ton corps ?

Cet atelier de groupe va te permettre  
d'être autonome grâce à des outils faciles à  
reproduire chez toi et tu vas pouvoir enfin  
gérer efficacement ton stress

JEUDI 23 JANVIER  
SALLE POLYVALENTE  
ALZONNE  
19h à 21h  
Réservation  
04.68.78.14.11

10 €



Karima - Le Chemin vers soi