


 Colomiers – samedi 07/03/20 - 10h à 12h

 Réservation : nathalie.courel@orange.fr
Informations : 06.83.40.61.52

 Atelier : 20€
Adhésion (si non adhérent) : 10€
Limité à 8 participants

Trouver l'équilibre

S'épanouir

S'apaiser

Prendre du recul

Se responsabiliser

Rester positif

Confiance en soi

Gérer ses émotions

Développer l'autonomie

Lutter contre le stress

* association sans but lucratif (loi 1901)
destinée à promouvoir la culture de la non-violence



**Atelier
Mieux vivre
le stress**

Nathalie Courel
*Sophrologue certifiée FEPS
Titre inscrit au RNCP reconnu
de niveau 3*