

LES P'TITS ATELIERS « P'tit groupe »

Atelier « Gestion du stress »



Le stress... mais que savons-nous de lui ? de son mécanisme ? Comment mieux le gérer ?

🌀 **L'objectif de cet atelier** est de :

- 🔗 De repérer et comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'appréhender
- 🔗 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.

« Rien ne vous emprisonne excepté vos pensées.

Rien ne vous limite excepté vos peurs.

Et rien ne vous contrôle excepté vos croyances »

Marianne Williamson

🌀 **Atelier animé par** Isabelle GREMILLET-POUSSOT

Sophrologue

Praticienne en Thérapies douces

3 dates au choix :

Samedi 14 avril OU samedi 5 mai OU dimanche 6 mai 2018

13h30 / 18h30

Atelier sur inscription uniquement

🌀 **Tarif :** 65 € / Atelier de 5h

🌀 **Qu'est-ce qu'un P'tit atelier « p'tit groupe » ?**

Afin de répondre au mieux à vos attentes, nous limitons le nombre de participants à 6 ce qui permettra à chacun de pouvoir s'exprimer, d'être dans un environnement se rapprochant de l'individuel, de se sentir le mieux possible.



2, rue Jules Ferry – 88190 GOLBEY

Tél : 06.47.24.20.99

Email : lavi.tout simplement@orange.fr

ernet : www.isabelle-gremillet-poussot.fr

Siret : 439 254 491 00020