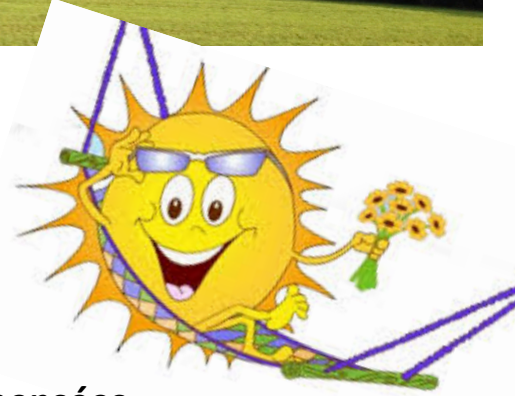


Atelier « lâcher prise sur le quotidien pour un été reconnecté avec soi ! »

Et si vous prépariez vos congés d'été ?

Les congés approchent, toujours aussi attendus et souvent les mêmes constatations : difficile de lâcher le travail et de se mettre rapidement en mode vacanceset l'idée de la reprise qui flotte dans nos pensées



Alors pourquoi ne pas changer ? Préparez-vous à plonger dans vos congés d'été comme jamais !!

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

- 🌀 Cibler les entraves à la déconnection
- 🌀 Évacuer le stress et les tensions du quotidien
- 🌀 Prendre du recul, lâcher prise
- 🌀 Se reconnecter à l'instant présent
- 🌀 Découvrir des exercices de sophrologie, respiration, relaxation, visualisation ; exercices simples et efficaces que vous pourrez utiliser facilement par la suite en autonomie.



« Pour mettre les 2 pieds dans vos tongs et entrer le plus rapidement possible dans vos congés d'été »

🌀 **Atelier animé par Isabelle GREMILLET-POUSSOT**
Sophrologue, Praticienne en Thérapies douces

2 dates, 2 lieux au choix :

samedi 23 juin de 9h30 à 12h à DOCELLES

samedi 30 juin de 14h30 à 17h à GOLBEY

Atelier sur inscription uniquement (places limitées)

🌀 **Tarif : 30 € / Atelier de 2h30**

Maison Médicale – 15, rue de la Libération – 88460 DOCELLES

P.A.R. - 2, rue Jules Ferry – 88190 GOLBEY

Tél : 06.47.24.20.99

Email : lavi.tout simplement@orange.fr

Site internet : www.isabelle-gremillet-poussot.fr

Siret : 439 254 491 00020