

parcours
**SURCHARGE MENTALE
/ BURN-OUT**

Échanges et pratiques de relaxation et
de visualisations pour évacuer la
surcharge mentale et installer un état
serein



Sam 7 déc 2024 : atelier découverte GRATUITE

- atelier GRATUIT de découverte, sans engagement

Sam 11 janv 2024 : apprendre à se détendre

- développer l'écoute de ses ressentis
- prendre conscience de sa capacité à se détendre

Sam 25 janv 2025 : savoir se protéger

- connaître ses limites, savoir dire non

Sam 8 fev 2025 : se connecter à sa force intérieure

- l'influence de mes réactions sur les événements extérieurs
- se nourrir du positif, être acteur de son bien-être

Sam 1 mars 2025 : renforcer mon potentiel

- maintenir mon état de bien-être

les samedis 10h-12h
95€ le parcours

Anne Van Steenberghe,
sophrologue, accompagnante d'aidants
06.13.72.11.56

Inscription(s) directement auprès de l'intervenant

Lieu des ateliers : Maison des associations - 53, rue du Bourg, 45520 Gidy

Toutes les activités de l'association : www.latelierdubienetre45.fr

Contact association : Agnès Dupré 06.87.31.59.29