



Site : Asso4chemins.fr
Mail : sec.asso4chemins@free.fr
Tél. : 06.22.93.46.76

ATELIERS BIEN ETRE

Ces ateliers ont pour vocation d'amener petit à petit un lâcher-prise sur notre façon de gérer le stress, de se laisser « vampiriser » par les collègues, la famille, les amies et autres.

Lâcher au lieu de tenir, tout un programme !

Ces ateliers amènent un mieux-être qui s'installe et perdure avec une amélioration certaine du poids, du sommeil, du stress, des émotions, de la libido, des acouphènes, relation avec son enfant, des angoisses, etc...

Prendre du temps pour soi c'est déjà exister autrement !

Séance découverte : dimanche 10 septembre - 14H

Nous vous attendons, c'est gratuit et sans obligation

A l'année, 1 atelier par mois, le vendredi à 19H15

- | | |
|---------|---------|
| – 15/09 | - 20/10 |
| – 10/11 | - 22/12 |
| – 5/01 | - 2/02 |
| – 1/03 | - 26/04 |
| – 24/05 | - 21/06 |
| – 5/07 | |

Inscription par SMS au 06 59 84 09 30
Nadia Nafti – thérapeute