



ATELIER le 15 avril 2023 – FORUM104

1 JOURNEE SPECIALE RETROUVER MA SANTE MENTALE

1 jour pour reprendre sa vie en main – sans se prendre la tete

Objectifs :

- Devenir plus conscients des pensées et des sentiments.
- Agir véritablement sur son propre bien-être et apprivoiser son mental
- Comprendre le stress pour mieux l'équilibrer
- Expérimenter les bases d'un bon équilibre général
- Prendre conscience des sensations liées aux émotions
- Comprendre et mettre en place des comportements plus adaptés
- Mieux se connaître et retrouver un lien plus naturel à son Etre
- Apprendre à se recentrer et le rester
- Revenir instantanément à l'instant présent



Au choix :

- sur place en présentiel forum104 – Paris 6e (8 à 12 pax)
- en visio-zoom (500 max pax) – date à venir

Tarif : 100€

Tes coordonnées :

Prénom : Nom :

Adresse :

Code postal Ville :

Tél : Date de Naissance /..... /.....

Email :@.....

Je règle ce jour le montant de 100€

- Virement Cheque Espèces sur place

La réception du règlement validé, ouvre droit à la participation aux ateliers.

Fait à : le : Signature

* Le règlement des cours forfaits se fait à l'inscription en 1 seule fois. Pour les paiements en espèces / virement pas de facilités de paiement. Merci.