

Ateliers Bien être et Emotions

Poncins/Feurs



18h-19h30

15 nov

29 nov

13 déc

fin déc



Véronique Chaput

www.sophrolog42.fr



07.81.08.96.69

Se reconnecter à soi et aux autres

Vous êtes vous déjà senti blessé par l'autre ?

Avez-vous déjà eu des difficultés à vous affirmer, à choisir ?

Avez-vous éprouvé de la colère, des peurs, des angoisses sans raison ?

Pensez-vous manquer de confiance ?

Dans ces 4 ateliers, vous trouverez les clés pour vous reconnaître, prendre confiance en vous, vous affirmer.

Vous pourrez ainsi accueillir vos émotions, mieux les comprendre, les évacuer.

Un moment de partage et de pratique dans lequel j'utiliserai la Communication non verbale, la sophrologie, la PNL, l'alchimie émotionnelle.

Tapis, plaid, chaussettes chaudes pour votre confort et ...de quoi écrire. Chaque atelier dure 1h30

Tarif : 40€ le cycle des 4 séances

Inscriptions et renseignements : sophrolog.vchaput@yahoo.fr ou

07.81.08.96.69