

INFORMATIONS

 M2A UP19
(Salle 03)

 Début le mardi 17 juin 2025

 DURÉE : 02:00

PROFILS : Entrepreneur

PRE REQUIS :

Juste sa volonté. :)

MATERIEL : Aucun

CODE ACTIVITÉ : 9MA1455

Prix : **19.00 €**

DESCRIPTION

À l'approche des vacances, la pression peut s'accumuler : travail à boucler, organisation familiale, fatigue... Cet atelier propose des outils simples et accessibles pour libérer le stress et se reconnecter à soi. Grâce à des exercices de respiration, de pleine conscience et de relaxation guidée, vous repartirez plus léger-e et recentré-e.

OBJECTIFS

- Comprendre les mécanismes du stress et leurs effets.
- Apprendre et pratiquer des techniques de gestion immédiate du stress.
- Créer une mini-routine de bien-être à réutiliser au quotidien.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mardi	17-06-2025	09:00	02:00	UP19, 20 avenue Kennedy - 68100 MULHOUSE