



INFORMATIONS



Visio-atelier



Début le samedi 30 janvier 2021



DURÉE : 03:00

PROFILS : Coach

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Paperboard, Feuilles blanches, Stylos

CODE ACTIVITÉ : 5MU970

Prix : **28.00 €**

DESCRIPTION

Dans cette première partie, apprenez à stopper les ruminations mentales et les déclencheurs de peur.

Vous pourrez désormais retrouver un calme intérieur en quelques minutes.



OBJECTIFS

Transmettre des « outils » concrets et facilement reproductibles à la maison.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Samedi	30-01-2021	10:00	03:00	VISIO-ATELIER