



**Sandrine Guillemet<sup>Et</sup>**

Thérapies psycho- corporelles et énergétiques

**Vendredi 13 décembre 2024 de 18h à 19h15**

**ATELIER BIEN- ÊTRE ET BIEN VIVRE AU  
TRAVAIL**

**DO IN (auto- massages)  
et respirations en conscience.**

Cet atelier va vous permettre de vous approprier des outils simples et efficaces à utiliser au travail, chez Vous, partout !!!

**PRINCIPAUX BIENFAITS:**

- Lutter contre la fatigue physique et mentale
- Éviter le stress lors de surcharge de travail
- Être plus efficace au quotidien
- Améliorer les échanges relationnels
- Mieux gérer son émotionnel
- Prendre du recul et améliorer sa concentration.

**INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS : 06.41.67.84.95**

**Tarif : Atelier gratuit**

**Lieu : Salle du foyer (face à l'église) St Julien de Boutières**

**Pensez à apporter un tapis de sol et votre bouteille d'eau.**