



**Institut de Formation et d'Accompagnement
Santé et Bien-être**

Détails sur notre site : www.ifaplus.fr

Contact : Dr Marie-Claire HUGLY : 06 61 26 46 66

Estime de Soi – No Stress

Aux Petites Vignes

Ouvert à Tous Publics

11 Route de Villeneuve
89320 Vaumort



Dr MClaire
HUGLY



Drs Odile et
Jean-Michel
BIAUD

**Y arriver c'est d'abord
essayer ensemble**

- **Estime de Soi – Affirmation de Soi**
« Ni Hérisson , Ni Paillasson »
- **Impro théâtre, Jeux de clowns**

« Oser la Confiance »

- **Gestion de « son » Temps perçu**
« J'ai le temps de faire ce que je veux »
- **Relaxation de Pleine Conscience**
« Bien être au quotidien »
- **Apprendre à gérer ses émotions**
« Positiver en s'amusant »
- **Jeux d'écriture**
« s'évader avec les mots »

Dates et Infos au dos



**Institut de Formation et d'Accompagnement
Santé et Bien-être**

Détails sur notre site : www.ifaplus.fr

Contact : Dr Marie-Claire HUGLY : 06 61 26 46 66

Estime de Soi – No Stress

Aux Petites Vignes

Ouvert à Tous Publics à partir de 10ans

11 Route de Villeneuve
89320 Vaumort

Ateliers de découverte et d'entraînement Multi-thèmes

- Jeux de clowns
- Oser la confiance
- Estime de soi-Affirmation de soi
 - Relaxation
 - Gérer ses émotions
 - Bien manger
- J'ai le temps de faire ce que je veux

- Mercredi 11 Mai 2022	15h/17h ou 19h/21h
- Mercredi 25 Mai 2022	15h/17h ou 19h/21h
- Mercredi 08 Juin 2022	15h/17h ou 19h/21h
- Mercredi 22 Juin 2022	15h/17h ou 19h/21h

***** Participation : Forfait 2 mois (4 ateliers) 80€ *****

(Prise en charge certaines Mutuelles) (déductibilité comptable professionnels)

Pour vous inscrire : très simple !

Tél/SMS : 06 61 26 46 66 ou marieclaire@hugly.fr

**Présence, écoute, créativité, simplicité
et bienveillance seront nos guides
avec deux invités d'importance : le plaisir et la joie !**