

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 **F**ormation et d'**A**ccompagnement
Santé et Bien-être

Estime de Soi – No Stress

Aux Petites Vignes

Ouvert à Tous Publics à partir de 10ans

Détails sur notre site : www.ifaplus.fr

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

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 !***