

Et si je ralentissais ?

Notre mode de vie actuel incite aux multitâches, à l'hyper connexion, à la gestion d'une vie professionnelle, privée et familiale sans faille. Ce qui peut nous amener un sentiment de mal-être, de frustration, et qui peut parfois atteindre l'épuisement.

Cette journée vous permettra de vivre à un autre rythme, de prendre du temps pour vous apaiser et vous écouter grâce à des exercices simples à reproduire chez vous.

Des exercices de méditation en pleine conscience et des activités pratiques au rythme des ânes vous permettront de :

- **vous reconnecter à l'instant présent**
- **réduire votre stress**
- **développer votre sentiment de sécurité**
- **augmenter votre confiance en soi**

Public cible : pour toute personne désirant accéder à un mieux être

Date :

Dimanche 19 mai 2019 9h00-17h00

Coût :

110 CHF ou 90 Euros

Le prix comprend la journée de cours, le repas de midi, les boissons et les collations.

Inscriptions jusqu'au 6 mai 2019

Lieu de la formation :

Le Cernil 21
2722 les Reussilles

Intervenante :

Danièle Lachat : zoothérapeute, coach

Contact et inscription :

Medianimal
Danièle Lachat
Le Cernil 21
2722 Les Reussilles Suisse
0041 (0)32 941 64 71 / 0041 (0)79 599 06 19
info@medianimal.ch / www.medianimal.ch

