

Stage de Développement Personnel

« Apprivoiser son stress »

L'Arche de Fontbelle

Chemin de Fontbelle

16000 Angoulême



OBJECTIFS :

Comprendre les mécanismes du stress et ses impacts.

Reconnaître les causes des situations génératrices de stress.

Apprendre à mieux gérer ses émotions.

Acquérir les techniques pour faire face au stress.

Apprendre à retrouver une paix et une joie intérieure.

Prix du stage : 220 € soit 14h de formation

(Groupe de 10 personnes maximum)

Inscription au 06.83.01.30.05

Marie-Laure FERRARI

Thérapeute en Relation d'Aide

Formatrice en Développement Personnel et Management

Tel : 06.83.01.30.05