



BIEN SE PRÉPARER POUR RÉUSSIR SES EXAMENS

Prendre du temps pour soi n'est pas du temps perdu pour les révisions

ATELIER ANIMÉ PAR UNE **SOPHROLOGUE** ET UNE **NATUROPATHE**

Céline GOURRET - Sophrologue – www.sophrologieparis7.fr

Louise de SAYVE - Naturopathe – www.louisedesayve.com

OBJECTIFS

- **GÉRER SON STRESS**
- **AMÉLIORER SA CONCENTRATION ET SA MÉMOIRE**
- **RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI**
- **GAGNER EN ÉNERGIE**
- **SE LIBÉRER DES TENSIONS**
- **FAVORISER UN BON SOMMEIL**

MOYENS

PAR DES CONSEILS ET DES OUTILS PRATIQUES À REMPORTER CHEZ SOI

INFORMATIONS PRATIQUES

DATE : **MARDI 10 décembre** de 18H30 à 20H ou **MERCREDI 11 décembre** de 13H30 à 15H

LIEU : 19, avenue de Rapp – 75007 Paris

INSCRIPTION OBLIGATOIRE :

Céline GOURRET – 06.32.98.10.67 - [sophrologieparis7@gmail.com/](mailto:sophrologieparis7@gmail.com)

Louise de SAYVE – 06.22.16.06.17 – lidesayve@gmail.com/

PRIX : 30 €