

Apprenez la ZEN attitude et gérez le stress au quotidien

Comment se simplifier la vie et avoir les bons réflexes pour gérer le stress? **C'est ce que nous vous proposons de découvrir, lors de notre journée coaching.**

La «ZEN attitude» permet non seulement d'améliorer notre santé, mais a aussi des répercussions sur le bien-être de notre entourage. Les ateliers proposés tout au long de la journée, alliant théorie et pratique, vous permettront de découvrir des astuces à utiliser facilement tous les jours.

Vos 7 ateliers

- **Le coaching** Identifiez les personnes et les situations «vampirisantes».
- **La psychologie positive** Contre-carrez les énergies négatives, apprenez à dire non pour vous dire oui.
- **L'aromathérapie** Découvrez les huiles essentielles permettant de se relaxer et mieux dormir.
- **Les techniques de ressourcement** Apprenez à vous relaxer rapidement au bureau et à la maison.
- **Le lâcher-prise** Libérez votre esprit pour avancer en toute quiétude.
- **La pleine conscience** Méditez pour vous sentir mieux.
- **Le feng shui et la psychodécoration** Créez votre propre «poster ressourcement».

Votre formatrice

Patricia Houbar est infirmière pédiatrique et sage-femme spécialisée en prévention santé et en énergétique chinoise. Elle forme des consultants en *life coaching*, en massothérapie et feng shui.

Infos 0497 72 60 56,
www.lesecolesdubienetre.com.



7 ATELIERS
+ LUNCH
+ SYLLABUS
= 75€

En pratique

Dates et lieux

- > Le 2/10 ou le 12/10 à 4030 Liège (Grivegnée) A l'Espace Belvaux, rue Belvaux 189.
- > Le 4/10 ou le 18/10 à 1160 Auderghem Au Centre sportif de la forêt de Soignes, chaussée de Wavre 2057.
- > Le 7/10 à 5150 Floreffe Au Temps d'Etre, rue Célestin Hastir 13.
- > Le 10/10 à 5000 Namur Au Centre Humanescence, rue Godefroid 20.
- > Le 14/10 à 7000 Mons au Ateliers des FUCaM, rue des sœurs noires 2.
- > Le 25/10 à 6000 Charleroi Chez Nadine, boulevard Tirou 20, 5^e étage.

Horaire De 10 h à 16 h.

A prévoir Une tenue dans laquelle vous êtes à l'aise, de quoi écrire, quelques magazines, de la colle et une paire de ciseaux.

Prix 75 € (+ 3 € d'inscription), comprenant les 7 ateliers, le syllabus, l'accueil café et thé, le lunch et les boissons.

Comment s'inscrire? Téléphonnez au 070 344 005* ou envoyez un mail à femmesdaujourd'hui@filad.be en mentionnant vos nom, adresse, numéro de téléphone, date choisie, nombre de personnes.

* Du lundi au vendredi de 8 h à 18 h et le samedi de 8 h à 13 h.