

## Ateliers 3P « Epanouissement Personnel »



### Développement personnel

#### « Moins de Stress plus de Bien Être »

Deux ateliers successifs pour identifier le STRESS pour apprendre à le réguler, pour développer plus de bien être ; avec des concepts et des outils adaptés .

#### 1<sup>er</sup> Atelier

**Le vendredi de 19H00 à 21H30**

**Le 28 Février 2020**

Adultes 35€ par personne 30€ pour les adhérents

#### 2eme Atelier

**Le vendredi de 19H00 à 21H30**

**Le 13 Mars 2020**

Adultes 35€ par personne 30€ pour les adhérents

### Atelier « Ecriture Créative »

Un lieu pour explorer et découvrir notre relation aux lettres, aux mots, aux textes

**Le Samedi de 14H00 à 17H00**

**Le 8 Février 2020**

Adultes 20€ par personne 15€ pour les adhérents

### Collage Exploratoire

Exprimez-vous sur un thème en créant un collage et découvrez vos émotions -vos pensées -vos ressentis

**Le vendredi de 19H00 à 21H30**

**Le 07 Février 2020**

Adultes 20,00€ non adhérent- 15,00€ adhérent

### INSCRIPTION :

Mail :association.aime@orange.fr- tel 06 85 78 21 77