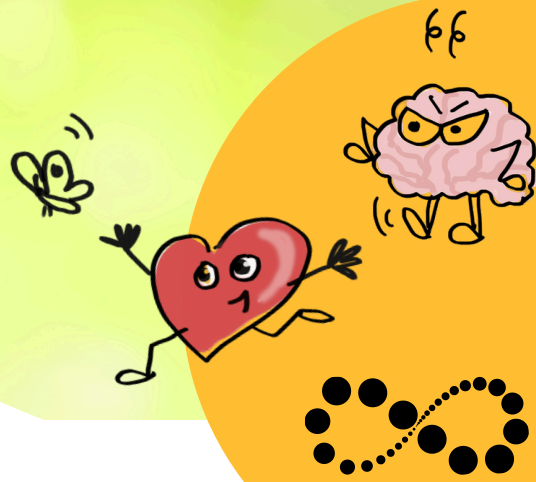




stage Hop Hop Hop

*Dépêche-toi de faire moins Vite
spécial rentrée*



Jouer pour déjouer ton driver
"Fais Vite" et apprendre
à ralentir avec le Brain Gym®



LA MURETTE (38)
repas tiré des sacs



prix/pers : 90 €



groupe 6-12 pers



samedi 28 sept 2024



9h00-17h00

Karen Richet facilitatrice de vos projets

Réserve ta place

avant le 22/09/24, 18h
via le formulaire ou 06 76 21 69 37





stage Hop Hop Hop

Dépêche-toi de faire moins vite spécial rentrée

9H00
à
17h00

SAMEDI
28

SEPTEMBRE
2024






Qu'est qui t'anime ?

Qu'est ce qui te crame ?

Comment réagis-tu à la pression du temps ?



A quoi t'attendre :

-  Vivre des activités ludiques, relâcher la pression de la rentrée pour aborder l'année avec sérénité.
-  Te faire confiance et apprendre à ralentir pour être à l'écoute de tes besoins avec le 
-  Jouer pour déjouer ton driver "Fais Vite" et vivre pleinement l'atelier "Dépêche-toi de faire moins vite".
-  Elaborer ensemble ton kit de sécurité pour harmoniser ton alignement tête - émotions - besoins.

Pour faire court 😊, ce stage te permettra de mieux comprendre et ajuster ta relation avec le temps pour te sentir plus équilibré(e) et efficient(e).

Quelles sont tes motivations pour cette rentrée ?



- Améliorer ta santé mentale
- Prendre du recul
- Comprendre ton stress lié à la pression du temps
- Ecouter tes besoins et tes limites.
- Etre plus concentré(e)
- Etre plus présent(e) dans tes activités
- Renforcer ta confiance en toi
- Libérer ta créativité
- Gagner en sérénité
- Adopter un rythme plus sain et équilibré
- Etre plus détendu(e) face aux échéances

