

#Qu'est qui t'anime ?
#Qu'est ce qui te crame ?



stage Hop Hop Hop

Dépêche-toi de faire moins Vite



Ce stage est fait pour toi :

- Tu veux te réconcilier avec le temps et retrouver ta concentration.
- Tu jongles avec des deadlines sans fin (Tu es : parent, manager, porteur de projet...).
- Tu ressens la pression du temps et peine à la partager avec ton entourage.
- Tu as tellement ralenti que tu t'es mis(e) en pause totale !

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 12 avril 2025

 9h00-17h00

Karen Richet facilitatrice de vos projets



Réserve ta place
avant le 05/04/25
via le formulaire ou 06 76 21 69 37



#Qu'est qui t'anime ?
#Qu'est ce qui te crame ?



stage Hop Hop Hop

Dépêche-toi de faire moins Vite



Ce stage est fait pour toi :

- Tu veux te réconcilier avec le temps et retrouver ta concentration.
- Tu jongles avec des deadlines sans fin (Tu es : parent, manager, porteur de projet...).
- Tu ressens la pression du temps et peine à la partager avec ton entourage.
- Tu as tellement ralenti que tu t'es mis(e) en pause totale !

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 12 avril 2025

 9h00-17h00

Karen Richet facilitatrice de vos projets



Réserve ta place
avant le 05/04/25
via le formulaire ou 06 76 21 69 37





stage Hop Hop Hop

Dépêche-toi de faire moins Vite

spécial printemps

9H00 à 17h00 | SAMEDI 12 | AVRIL 2025

Qu'est qui t'anime ?
Qu'est ce qui te crame ?

A l'image de la nature, reconnecte-toi à ton rythme. Et si ta petite voix intérieure te murmure constamment "Pas le temps !", c'est peut-être le moment de lui répondre au lieu de la subir.



A quoi t'attendre :

Des activités ludiques pour relâcher la pression et arrêter de courir après le temps.

pour te recentrer et écouter tes vrais besoins.

Un face-à-face avec ton driver "Fais vite" - sans spoiler, je peux te dire qu'on va bien s'amuser avec lui et comprendre pourquoi il t'agite autant.

La création de ton "kit de sécurité" pour sortir du mode automatique. 😊

Quelles sont tes motivations pour ce printemps ?



- 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

www.karen-richet.fr



facilitatrice de vos projets

Ne pas jeter sur la voie publique



stage Hop Hop Hop

Dépêche-toi de faire moins Vite

spécial printemps

9H00 à 17h00 | SAMEDI 12 | AVRIL 2025

Qu'est qui t'anime ?
Qu'est ce qui te crame ?

A l'image de la nature, reconnecte-toi à ton rythme. Et si ta petite voix intérieure te murmure constamment "Pas le temps !", c'est peut-être le moment de lui répondre au lieu de la subir.



A quoi t'attendre :

Des activités ludiques pour relâcher la pression et arrêter de courir après le temps.

pour te recentrer et écouter tes vrais besoins.

Un face-à-face avec ton driver "Fais vite" - sans spoiler, je peux te dire qu'on va bien s'amuser avec lui et comprendre pourquoi il t'agite autant.

La création de ton "kit de sécurité" pour sortir du mode automatique. 😊

Quelles sont tes motivations pour ce printemps ?



- 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

www.karen-richet.fr



facilitatrice de vos projets

Ne pas jeter sur la voie publique