

GESTION DU STRESS PAR LA MÉDITATION
Valérie LE COZ – BERTHELOT

Méditation Ancrage Energie
Pleine Conscience

La méditation est une méthode simple qui est utile pour gérer les pressions, les tensions et le stress au travail qui sont souvent à l'origine d'un manque d'efficacité et d'une perte de temps considérable.

Valérie Le Coz-Berthelot pratique la méditation depuis plus de 15 ans. Elle vous accompagne dans cet apprentissage afin d'être plus efficace

- APPRENDRE À GÉRER SON STRESS ET SES TENSIONS
 - ACQUÉRIR UNE PLUS GRANDE MAÎTRISE DE SOI
 - DÉVELOPPER SON INTELLIGENCE RELATIONNELLE
-

Groupe de 5 personnes maximum

LUNDI 13H30-15H30

TARIFS

Cours à l'unité 1h30 25€

10 séances 200€

15 séances 300€

POUR TOUS RENSEIGNEMENTS

Valérie Le Coz-Berthelot

06 72 28 84 33

673 allée des Écureuils

Marigny – 74150 MASSINGY

valerielecozb@orange.fr