

Destress & Ressources

Dimanche 12 Novembre 2023

Parce que nous sommes tous soumis à une charge mentale, physique et émotionnelle...

Déstress et ressources est né de rencontres,

*D'abord celle de Fanny et Chantal, il y a vingt ans, toutes deux infirmières, passionnées
par les relations humaines.*

*C'est aussi la rencontre et le croisement de différentes techniques (respiration, relaxation,
pleine conscience...) qui ont permis de créer ce voyage au coeur de soi... Enfin c'est la
rencontre avec ce lieu si inspirant, au coeur de la nature, véritable poumon créatif.*

*La vie est toujours une histoire de rencontres et cette journée va vous permettre de revenir à
la rencontre qui détermine toutes les autres... celle avec soi... et la mise en lumière de vos
ressources.*

Je suis au centre d'un tout et tout part de moi...

Modalités

Journée de 9h à 17h

100 Euros

Déjeuner à base de produits locaux et collations compris

*Groupe limité à 10 participants
afin de favoriser un retour à soi*

Contacts

Fanny 06.70.68.19.04

Chantal 06.77.50.99.57

*fdupouy.therapiesbreves@gmail.com
cphynsoetherapies@gmail.com*