

ATELIER « Comment je gère ? »



Un atelier pour les ados de 14 à 17 ans

- ✦ Pour diminuer le stress et apprendre à retrouver son calme pour réussir
- ✦ Dans un cadre respectueux, bienveillant
- ✦ Avec des exercices variés, ludiques qui nourrissent la confiance en soi

En petit groupe

Date : 20 février 2025 de 14h à 17h

Tarif : 50 € collation comprise

Animé par Lydie Rouan, gestalt-thérapeute, psychopraticienne et consultante en éducation

Pour tous renseignements,

Téléphone : 06 68 67 90 77

Mail : lydie.rouan2@gmail.com

Site internet : www.theraneo.com/lydie-rouan