

## ATELIERS LES MOTS DES MAUX

### C'est pour quoi ?

- ✚ Pour apprendre à décrypter le langage et les messages de votre corps,
- ✚ Pour transformer vos émotions en une puissante intelligence,
- ✚ Pour sortir des schémas répétitifs et des difficultés relationnelles,
- ✚ Pour apprendre à gérer votre stress,
- ✚ Pour développer la connaissance et l'estime de soi,
- ✚ Pour faire sauter vos blocages et vos croyances limitantes,
- ✚ Pour découvrir la richesse des mots / du symbolisme et ses utilisations,
- ✚ Pour découvrir vos potentiels insoupçonnés,
- ✚ Pour évoluer en choisissant ce qu'il y a de mieux pour vous,
- ✚ Pour être dans la dynamique d'un groupe positif et constructif.

### C'est pour qui ?

Tout public adulte/adolescent.

### Les outils pédagogiques

- ✚ Supports de cours, vidéos/audio et jeux pédagogiques
- ✚ Cercles de paroles (où vous n'êtes pas obligés de parler)
- ✚ Analyse approfondie des mots et des maux
- ✚ Relaxation et cohérence cardiaque
- ✚ Petits défis à relever entre 2 ateliers
- ✚ Mise en place d'un projet collectif (surprise !)

### C'est quand / C'est où ?

Voir le planning ci-contre.

D'autres dates et lieux peuvent être mis en place en fonction du nombre de demandes.

Ateliers en extérieur lorsque la météo et les besoins de l'atelier s'y prêtent.

### C'est combien ?

35 ateliers : 432€ payables en 1 ou plusieurs fois ou 48€ par mois. + 10€ d'adhésion à l'association.

## LES MOTS DES MAUX

### EXPLORATION – EXPANSION

| PLANNING 2024-2025      |  |                     |                                       |
|-------------------------|--|---------------------|---------------------------------------|
| LES MOTS DES MAUX       |  |                     |                                       |
| Exploration – Expansion |  |                     |                                       |
| MOIS                    | MERCREDI<br>18h30-20h30                            | SAMEDI<br>10h-12h00 | RÉCRÉATION*<br>Fin d'année<br>10h-17h |
| Octobre 2024            | 9, 16,   | 5, 12               |                                       |
| Novembre 2024           | 13, 20   | 9, 23               |                                       |
| Décembre 2024           | 11, 18   | 7, 14               |                                       |
| Janvier 2025            | *Jeudi 9, merc. 15                                 | 18, 25              |                                       |
| Février 2025            | *Jeudi 6, merc. 12                                 | 1, 8                |                                       |
| Mars 2025               | 12, 26   | 8, 22               |                                       |
| Avril 2025              | 9, 30  | 5, 12               |                                       |
| Mai 2025                | 7, 21  | 3, 17               |                                       |
| Juin 2025               | 4, 11  | 7                   | 14                                    |
| LIEU                    | 14 route de Bel Air<br>30140 MASSILLARGUES-ATTUECH |                     |                                       |

\***Récré'action** : journée de fin d'année que nous définissons et organisons ensemble.

### Encadrement

Peggy DANÈDE, coach diplômée, formatrice certifiée CMA, spécialisée en techniques de bien-être et sciences humaines depuis 2011.

**Inscriptions** : 06 23 10 01 85 – [site@connexion-zen.com](mailto:site@connexion-zen.com)

Maximum 8 personnes pour un suivi de qualité.

**RÉSERVEZ-VITE VOTRE PLACE !**