

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 18h30-20h30	SAMEDI 10h-12h00	RÉCRÉATION* Fin d'année 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 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

Maximum 8 personnes pour un suivi de qualité.

RÉSERVEZ-VITE VOTRE PLACE !