

Relax – take it easy!



Découvre tes forces mentales et apprends à utiliser méthodiquement ton potentiel.

Trouves ta force dans le calme et vis tes rêves !

La pression croissante avec les exigences de performance et de succès fait qu'il est toujours plus important de s'accorder de courtes pauses, des temps de repos. Dans cet atelier tu renforceras ta souplesse d'esprit. Tu verras comment, grâce à des exercices mentaux praticables au jour le jour, tu peux mettre tes ressources au service de tes intérêts et de tes objectifs et comment il est possible d'introduire toujours un peu de détente et de délassément dans ton quotidien, et par là d'éviter le stress et la disharmonie de tes pensées.

Date : jeudi, le 15 octobre 2015

Durée : 13.30 – 16.30 h

Lieu : Auberge aux 4 vents, Fribourg

Prix : Fr. 99.—

Apporter : vêtements amples, chaussettes, serviette de bain, tapis/coussin de yoga

Bulletin d'inscription

séminaire :

date(s) :

lieu :

prénom/nom: _____

adresse: _____

NP et lieu: _____

téléphone / mobile: _____

e-Mail: _____

date et signature: _____

Remarques: _____

Merci et à bientôt !

Inscription définitive (voir CG www.charisma-coaching.ch)

Charisma Sàrl, ruelle de l'église française 10, 3280 Morat,
076 558 77 07 / lis.rytz@charisma-coaching.ch