

RENFORCEMENT DU MENTAL

RECUL

Cet atelier développe les capacités de **détachements** et de prise de recul



Canalise les pensées anxieuses
Ouvre de nouvelles perspectives
Améliore la clairvoyance / facilite la prise de décision

L'ATELIER 1

Lundi 27 mai - 12h

Inscription au plus tard le 26 mai avant 12h

DÉTOX

Cet atelier développe les capacités de **déconnexion des écrans** et soulage le mental des nombreuses sollicitations digitales



Diminue le stress
Développe la concentration
Améliore l'efficacité au travail

L'ATELIER 2

Mardi 4 juin - 12h

Inscription au plus tard le 3 juin avant 12h

CONFIANCE

Cet atelier développe la prise de **conscience des capacités** globales à la fois individuelles et collectives



Reconnait les qualités de chacun
Valorise les réalisations passées
Active la force intérieure

L'ATELIER 3

Lundi 17 juin - 12h

Inscription au plus tard le 17 juin avant 12h

PROJECTION POSITIVE

Cet atelier développe les capacités de **projection positive** vers le futur



Canalise la négativité
Améliore la motivation
Facilite la réussite

L'ATELIER 4

Mardi 25 juin - 12h

Inscription au plus tard le 24 juin avant 12h

Ce 2^{ème} programme printanier a pour objectif de vous apporter de nouvelles ressources pour prendre soin de votre vitalité.

MODALITÉS

- Un lien pour vous connecter à votre séance sera adressé à l'adresse mail enregistrée dans votre profil adhérent, ceci le matin même du jour de votre séance
- Adhésion à la section "**En ligne - En forme**" saison 2023/2024 nécessaire :
 - 10 € / saison (20 € pour les non-bénéficiaires d'une subvention)
- Atelier à titre gracieux
- Chaque atelier est à souscrire dans le catalogue « produits » de la section
- **Offres disponibles à la vente sur www.esrenault.fr**

VOTRE INTERVENANTE

Géraldine



Son objectif :

- « Aider chacun à générer des comportements porteurs d'énergie, de santé et de bien-être ».

Géraldine MARILLET est sophrologue certifiée en préparation mentale.

<https://instanzen.fr/>

Ses domaines d'interventions :

- Gestion de l'énergie - Récupération
- Gestion du stress
- Communication
- Gestion des conflits
- Accompagnement au changement.