

DÉCOUVRIR SES ESPACES RESSOURCES

RESSOURCE EN FORÊT

Les bienfaits de cet atelier :



Améliore l'oxygénation
Apaise le rythme
cardiaque
Ressource par les
bienfaits des arbres et
de la nature

L'ATELIER 1

Lundi 17 mars - 12h

Inscription au plus tard le 16 mars avant 12h

RESSOURCE DANS LE DÉSERT

Les bienfaits de cet atelier :



Améliore l'oxygénation
Apaise l'esprit
Ressource par les
bienfaits de la lumière
et de la chaleur du
désert

L'ATELIER 2

Mardi 25 mars - 18h

Inscription au plus tard le 24 mars avant 12h

RESSOURCE EN MONTAGNE

Les bienfaits de cet atelier :



Améliore l'oxygénation
Développe l'ancrage
Ressource par l'air pur
et les bienfaits de la
montagne

L'ATELIER 3

Jeudi 3 avril - 18h

Inscription au plus tard le 2 avril avant 12h

RESSOURCE EN MER

Les bienfaits de cet atelier :



Améliore l'oxygénation
Laisse partir les soucis
Ressource par le son
des vagues et les
bienfaits de la mer

L'ATELIER 4

Jeudi 10 avril - 18h

Inscription au plus tard le 9 avril avant 12h

Face à diverses contraintes et à un emploi du temps rempli, voir surchargé, le niveau d'énergie est en baisse. Au fil des semaines, **la fatigue** s'intensifie.

Ce cycle a été créé pour vous faire découvrir combien vous pouvez **gagner en énergie par l'utilisation de la respiration et de la visualisation d'espaces ressources**.

Au cours de ces 4 ateliers, vous activerez les ressources provenant de différents **espaces extérieurs**, particulièrement énergisants (désert, montagne, mer).

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 2024/2025 2^{ème} partie nécessaire :
 - 9 € (15 € 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 sur www.esrenaultgroup.fr

VOTRE INTERVENANTE

Géraldine



<https://instanzen.fr/>

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.

Ses domaines d'interventions :

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