

Bulletin d'inscription au stage

« Mon p'tit atelier bien-être » » (1)

Gestion du stress et des émotions



Contenu de la journée:

- Le stress dans tous ses états: présentation du stress et de ses effets sur le corps et l'esprit.
- Les émotions: comment les accueillir et en faire nos alliées.
- Exercices de respiration et de relaxation.
- Temps d'échanges et apport de quelques outils d'aide à la gestion des émotions.
- Vivre une détente profonde par la méditation guidée.
- Création d'un tableau de visualisation positive.



Informations pratiques:

- * Ce stage, « *Mon p'tit atelier bien-être* », accueillera un maximum de 6 participants.
- * Tarif : **le coût de ce stage est de 80 € par personne**. Ce prix ne comprend pas le repas.
- * Règlement à hauteur de 40 % du montant (soit 32 €) à l'inscription, par chèque ou espèces, **à l'ordre d' Aurélie CAMY**. L'autre partie devra être réglée en début de stage.
- * En cas d'annulation du stage par manque de participants, je vous renverrai votre règlement.
- * En cas d'annulation de votre part, l'acompte ne sera pas restitué sauf urgence médicale.
- * Au vu du nombre de places réduit, merci de respecter votre engagement par respect pour les participants qui auraient souhaité s'inscrire et pour l'intervenant.

Partie à me retourner avec le chèque de réservation:

NOM :

Prénom :

Adresse postale :

Adresse mail :

Contact téléphonique :

Date :

Lieu :

de 9h à 18H30.



Je m'engage à participer au stage « Mon p'tit atelier bien-être » : (cochez la case)

A St Paul le 5 février 2022. (à mon cabinet)

A Lourdes le 19 février 2022 (Espace KPS2)

- **Je déclare avoir pris connaissance et accepter les conditions, le contenu et le déroulement.**

Fait à :

Le :

Signature

Merci de renvoyer ce document accompagné du règlement de votre acompte d'un montant de 32 € à : Aurélie CAMY, 49, rue des Pyrénées 65150 ST PAUL

(Contact 06-43-50-00-50)