






ACTION ET RELAXATION

Comment retrouver le plaisir de l'action




Animé par Elisabeth et Joël PAUL
Durée du module : 2 jours

Ce stage vous permettra de :

-  Relâcher vos tensions corporelles au travail
-  Gérer votre tonus tout au long de la journée
-  Retrouver le goût de l'action

Les points clefs :

Bien dans son corps

-  Conscience du corps dans l'espace
-  Etude de vos attitudes et habitudes
-  Relaxation dynamique

Action, plaisir de l'action

-  Etre présent à soi, aux autres
-  Trouver sa juste place dans l'action, la relation



