## SOPHROLOGIE ET MÉDITATION

## MUNT

OCCITANIE

## **OBJECTIFS**

- Déconnecter
- Récupérer
- Evacuer et se recentrer
- Apprendre à gérer son stress grâce à une boite à outils personnalisée
  - Retrouver et développer son énergie et sa motivation
  - Développer sa créativité

24%

Des **salariés** français se disent en "état d'hyperstress"\*.

\* Etat d'hyperstress : niveau dangereux pour la sante



10 participants max.

Réalisées par des **praticiennes** en Sophrologie ou Méditation.





Séance d'une heure

DEVIS SURFER SURFIELD SURFILED SURFILED





