



Rencontre un temps pour toi :

Comment améliorer ma qualité de vie au quotidien ? »

Venez découvrir, au cours d'un atelier pratique destiné aux adultes, quels sont les leviers possibles pour améliorer sa qualité de vie au quotidien, en portant notre attention sur notre relation à soi et aux autres et le ressenti corporel de ce que nous vivons, tout cela dans le but d'apaiser nos relations sociales (personnelles, professionnelles, familiales...).

Ce temps de partage et de découverte sera animé par Raphaëlle HERMELLIN, association Prospectives, médiatrice et intervenante en qualité relationnelle & Silvain GAUDISSANT, sophrologue et hypnologue, tous deux formés à la communication non violente.

Nous vous accueillerons à la médiathèque le Pré-en-Bulles à partir de 19h45 le jeudi 5 décembre 2019, horaires de l'atelier 20h - 22h. Inscriptions auprès de la médiathèque 02 99 37 84 71 ou mediatheque@nouvoitou.fr . Atelier limité à 15 participants. »