



Ateliers

Relation au temps

Prenons le temps :
comment améliorer
notre qualité de vie
au quotidien ?

Jourdis

03/02
24/02
17/03
2022

3 ateliers

destinés aux adultes pour découvrir les leviers possibles pour **améliorer notre relation au temps et notre qualité de vie au quotidien** grâce à des mises en situation pratiques.

Horaires

20h-22h

Accueil à partir de
19h45

Les intervenants

membres de l'association Prospectives :

- **Raphaëlle Hermellin**, médiatrice et intervenante en qualité relationnelle
- **Silvain Gaudissant**, praticien en sophrologie et méditation de pleine conscience

Lieu

Médiathèque
Pré En Bulles

12 Rue de Châteaugiron,
35410 Nouvoitou

Participation

45 € pour les 3 ateliers. Ateliers ouverts à tous, sur inscription (groupe limité à 15 participants).

CONTACTS

Médiathèque de Nouvoitou : 02 99 37 84 71 | mediatheque@nouvoitou.fr
Prospectives : 06 59 02 70 91 | associationprospectives@gmail.com



Notre Partenaire



PROSPECTIVES
Agir pour la qualité de vie



www.asso-prospectives.fr



associationprospectives@gmail.com



Facebook / Prospectives



06 59 02 70 91