

Atelier bien-être



Se sentir bien dans sa tête et dans son corps est essentiel, cela te met dans de bonnes conditions pour réussir ce que tu entreprends.

Cet atelier permettra de :

- t'initier à des techniques de relaxation



- d'apprendre à recentrer ton attention pour booster ta mémorisation



- de gérer tes émotions



- de retrouver ta confiance en toi



- d'apprendre à retrouver ton calme



- muscler ta concentration



- retrouver une énergie positive



Atelier organisé par Mme Hallez, le vendredi entre 13h15 et 13h45 en 107.

New!

Nouvelle session supplémentaire le lundi de 13h15 à 13h45 --> Le premier cours du lundi aura lieu **le lundi 22 novembre en 107.**

