

2 jours rien que pour moi,
pour se retrouver,
pour se reposer,
pour se ressourcer,
et pour s'émerveiller.



Les 21 et 22 janvier 2017
Offrez-vous la pause d'hiver

UN STAGE DE FEMMES POUR LES FEMMES

La pause s'impose. C'est l'hiver, c'est le moment d'oser !

Pour s'inscrire :
par téléphone au 06 80 23 45 47
ou sur le site internet <http://www.le-capitan.com/>

La pause des quatre saisons au plein coeur de la Franche-Comté. Printemps, été, automne, **hiver**.

imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

Un bel espace La nature, Confort et authenticité...

La pause des quatre saisons au coeur de la Haute-Saône.
Printemps, été, automne, **hiver**

Les 21 et 22 janvier 2017 *Offrez-vous la pause d'hiver*

Animé par Dominique Signori-Bruot, expérimentée en coaching, accompagnement personnel et professionnel et Sylvie Villerey, praticienne en sophrologie ludique.

Pour rompre avec l'agitation du quotidien, la **sophrologie ludique** est un moyen de **se recentrer sur soi**. Chacun à son rythme et dans le plus grand respect de chacune, nous allons directement à l'essentiel à l'écoute de notre corps.

Par le jeu et le rire, la créativité et les arts, le théâtre, la nature, nous mettons en lumière **vos dons et vos talents, vos rêves d'enfants**.

Pour permettre à chacune de faire un pas en avant, nous utilisons les **techniques de coaching de vie**. Elles répondent aux préoccupations du moment en trouvant **l'action juste**.

Coût du stage 190€, hébergement et repas 110€.