



# LES ATELIERS

## PROGRAMME ET DESCRIPTION

Chaque atelier durera 50 min et pourra accueillir un maximum de 10 personnes à la fois.



### COMCOLOR

Le Modèle ComColors® est un outil de connaissance de soi et des types de personnalité au sein de chaque personne et un modèle de communication. Une meilleure connaissance de soi est la base d'une meilleure connaissance des autres et d'une communication efficace.



### SOPHROLOGIE

C'est un « entraînement du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit »



### NATUROPHATHIE

La naturopathie est une pratique à visée thérapeutique qui prétend équilibrer le fonctionnement de l'organisme par des moyens vus comme « naturels »

### MEDITATION PLEINE CONSCIENCE

Atelier sur la gestion du stress, sur le "comment passer au dessus de cet état."



### BIEN-ETRE

En parallèle de l'atelier méditation pleine conscience.

