



Atelier découverte NATUROPATHIE # 4

Samedi 23 mars 2024

de 14h30 à 16h30

à la MJC de Lambesc

4ème atelier thématique

- RÉGULER SES ÉMOTIONS ET MIEUX GÉRER SON STRESS -

Que se passe-t-il dans notre corps quand nous sommes en état de stress ? À quoi cela sert-il de réguler nos émotions ? Nous ferons le point sur les ressources internes et externes qui s'offrent à nous pour apaiser nos tensions et expérimentons quelques outils de régulation émotionnelle.



PRENDRE SOIN DE SOI AU NATUREL



Pensez à vous inscrire :

MJC, 3 avenue Léo Lagrange, 13410 Lambesc

Tél. 04 42 92 77 65 - lamjcdelambesc@gmail.com

25 euros l'atelier