


# Experiencia

INSTITUTO



Atelier  
bien-être






# LE BIEN-ÊTRE

Le bien-être c'est comme une batterie, une pile avec des recharges et des dépenses d'énergie.

Dormir ne devrait pas servir à recharger des batteries complètement à plat mais bien rester une fonction nécessaire à l'organisme et le cerveau.

Nous vous proposons un atelier d'1H pour comprendre ce qu'est le bien être et savoir/avoir des pistes pour recharger notre pile ou fur et à mesure de la journée.

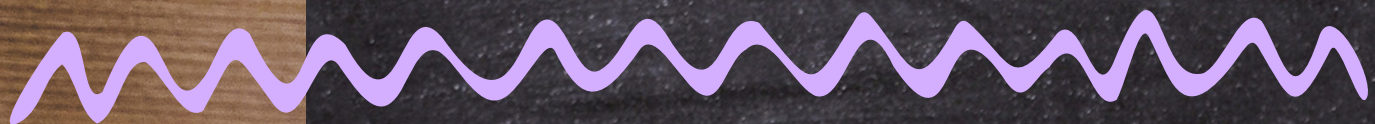




# L'atelier



- Définir le bien-être
- Développer et prendre soin de son bien-être/mieux-être
- Echanger des tips et bons conseils





DATE : 8 MARS 12H45/13H45 - 1H

MODALITÉ : DISTANCIÉL

PRIX : 50 EUROS

CONTACT : CARINE DELAVENNE

CARINE.DELAVENNE@EMPEIRIA-INSTITUT.COM

06 63 54 78 59

