

ATELIER

Communication et Pleine Conscience

Apprend à être vraiment présent en examinant en profondeur tes pensées, tes sentiments et tes comportements.

Elagage synaptique : sortir des boucles de pensées
Identifier le besoin derrière mon inconfort

Samedi 25 mars de 14h/18h à Puycelsi

sur inscription- participation: 30€

Animé par Caroline Cannata

formatrice en communication consciente

06.22.50.61.16

<https://les-soc-en-herbe.webnode.fr/>

