

Le printemps arrive... et les examens aussi...

Pour appréhender avec sérénité ces quelques semaines qui vous séparent du jour J, venez découvrir des techniques simples et acquérir de bons réflexes.

ATELIER : ZEN et EFFICACE POUR MES EXAMENS

Cet atelier vous livrera des outils pratiques pour aborder vos examens en toute confiance.



Mercredi 22 avril 2015
de 14h00 à 17h00

- Découvrez comment favoriser votre mémoire et votre concentration grâce à l'alimentation et la relaxation
- Récupérez et ressourcez-vous grâce à des réflexes simples à mettre en place
- Faites le plein de produits naturels pour vous préparer et être au top le jour J (plantes, huiles essentielles, vitamines...)

Tout au long de cet atelier, vous mettrez en pratique des exercices simples et efficaces (relaxation, sophrologie) qui pourront vous accompagner dans cette dernière ligne droite.

Atelier animé par Emmanuelle Lerbret - naturopathe et Stéphanie Rota - sophrologue.

Tarif : 75 € - Places limitées - Réservation impérative

Par mail : contact@lateliernaturo.fr ou Par téléphone : 09 83 86 95 40

L'atelier naturo 2 rue Bernard Palissy 92 800 Puteaux

www.lateliernaturo.fr