

# Fatigués? | Débordés? | Trop de stress?

Le rythme de la vie est de plus en plus rapide.

La pression du travail est de plus en plus forte.

Vous perdez le fil de vos idées...

Profitez de l'été pour changer de rythme

## 1, 2, 3, je décide d'être serein(e) au quotidien

est un programme de

## 2 jours de formation

dédié à retrouver votre propre rythme intérieur.

- Vous souhaitez retrouver un équilibre dans votre vie?
- Vous avez besoin de décompresser?
- Vous ne voulez plus courir et être débordé(e)?
- Vous souhaitez retrouver du plaisir dans l'action?

Les bénéfices de cet apprentissage vous permettront de prendre du recul par rapport aux événements que vous subissez; vous gagnerez en potentiel d'attitudes positives et vous repartirez à la fois plus serein et plus dynamique.

### Pendant ces deux jours de formation vous apprendrez à:

- Elaborer votre programme de sérénité personnelle
- Vous approprier un ensemble d'exercices corporels développant tranquillité, enracinement et tonus
- Mettre en place des rituels journaliers
- Comprendre les bases d'un art de vivre dans le respect de soi



**Frédéric Deleuze**, coach en développement d'attitudes positives, certifié Coach and Team®, consultant et formateur.

Ma vocation est d'accompagner les personnes à adopter de nouvelles attitudes pour développer leurs potentiels créatif, relationnel et organisationnel. Mon défi est de faire prendre conscience qu'il est possible de vivre plus sereinement au quotidien.

J'évolue en suivant un programme de formation continue, et je suis supervisé par des professionnels. J'accomplis, depuis 11 ans, un chemin de développement personnel.

Tarifs et inscription cliquez ici