



Atelier découverte

SAMEDI 20 Janvier 2024

14 H 30 à 17 H 30

**« MIEUX-ETRE : UNE
BULLE POUR SOI ! Clés et
outils pour maintenir son
équilibre »**

Animé par

Myriam GALLAND

Guide en développement personnel,
Génératrice de Paix intérieure et d'éveil de
Conscience.

Site : Myriam-galland.fr

PROGRAMME

Prévoir un carnet de note et de quoi écrire.

Présentation, cadre « charte commune », centrage : « *Comment je me sens ?* »

- *quels sont vos outils personnels pour votre mieux-être, pour vous sentir plus zen ?*
- *pratique d'outils : 54321, ultra présence, outils confiance avec la psychologie positive et test des forces (dossier individuel)*
- *présentation et pratique de TTT (Technique de Tapotement du Trauma)*
- *séance de relaxation : ancrage, ressource positive*
- *pour terminer « Comment je me sens ? » et tour de table, « pépites, cailloux, canif »*

MODALITES

Lieu : 14 rue Violet Besançon "Espace Simone de Beauvoir».

Accueil & ouverture bibliothèque : 14h (1^{er} étage salle 11)

Participants : maximum 18

Matériel à apporter : Tenue souple, 1 ou 2 tapis épais, Couverture & coussin

Renseignements : 06 51 01 93 04 (*laisser un message*)

Mail : yoga.union.comtoise@gmail.com

Blog : www.franchecomteyoga.com

NB - Aucune inscription ne sera prise sans son règlement.

REGLEMENT à retourner à Annie BIANCHI

23 A, rue Jean Wyrsh 25000 BESANCON

BULLETIN d'INSCRIPTION Atelier 20 Janvier 2024 « Mieux-être : une bulle pour soi ! » avec Myriam GALLAND

NOM, PRÉNOM :

ADRESSE :

TEL :

MAIL :

PARTICIPATION : Règlement par chèque à l'ordre de l'UCY

⇒ Adhérent : 13 € (*Si vous voulez adhérer : +18 €*)

⇒ Non-adhérent : 16 €

TOTAL : _____ €