



Confirmation du cours / 1^{er} semestre 2019

Etre et rester aligné, centré AFAAP à Fribourg

Les dates :

Le jeudi	28 mars 2019	de 14h à 17 h
Le jeudi	4 avril 2019	de 14h à 17h
Le jeudi	11 avril 2019	de 14h à 17h

- Expérimenter les bienfaits du centrage et de la connexion à soi
- Assimiler des techniques concrètes permettant de retrouver ou maintenir cet état au quotidien

Avec les événements extérieurs, les réactions de notre entourage, nos propres pensées et nos émotions, la vie quotidienne peut parfois ressembler à une tempête dans laquelle on peine à maintenir la tête hors de l'eau.

Cette formation a pour but de vous apprendre des techniques simples et puissantes permettant de contacter son Calme intérieur et de rester centré. Apports théoriques, exercices, outils et techniques pour découvrir et prolonger l'état de Centrage.

Intervenante : Stéphanie Schwitter, hypno-thérapeute

Tarif : Personnes concernées, proches, professionnels des organisations de la Coraasp : 100.-, autre public : 200.-