

CATEGORIE	Bien-être – qualité de vie		Relation aux autres et à mon environnement	
	ATELIERS	Marche sophro-Méditative	Bien-être	Je communique de façon efficace et bienveillant
DUREE	2h	2h ou 3h	2h ou 3h	2h ou 3h
Lieu	Etang de Chevré	Semi-extérieur <sup>1</sup>	Semi-extérieur <sup>1</sup>	Semi-extérieur <sup>1</sup>
Complément d'informations <sup>2</sup>	Groupe limité à 6 personnes			
TARIF	TARIF	TARIF	TARIF	TARIF
En Groupe (5 personnes minimum)	20,00 €	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €
En Individuel	2 heures = 90€	2 heures = 90€ 3 heures = 120 €	2 heures = 90€ 3 heures = 120 €	2 heures = 90€ 3 heures = 120 €
Je constitue mon groupe	2 heures = 100 €	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier

CATEGORIE	Connaissance de soi			
	ATELIERS	Auto-thérapie	Je renforce l'estime de soi, la confiance en soi	J'apprends à gérer mon stress, je lâche prise
DUREE	3h	2h ou 3h	2h ou 3h	2h
Lieu	Semi-extérieur <sup>1</sup>	Semi-extérieur <sup>1</sup>	Semi-extérieur <sup>1</sup>	Semi-extérieur <sup>1</sup>
Complément d'informations <sup>2</sup>	Je détecte mes blocages, mes peurs, je renforce mes qualités pour donner du sens à ma vie.			
TARIF	TARIF	TARIF	TARIF	TARIF
En Groupe (5 personnes minimum)	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	2 heures = 20€
En Individuel	3 heures = 120 €	2 heures = 90€ 3 heures = 120 €	2 heures = 90€ 3 heures = 120 €	2 heures = 90€
Je constitue mon groupe	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier	2 heures = 100 € l'atelier 3 heures = 150 € l'atelier	2 heures = 100 € l'atelier

<sup>1</sup> Les ateliers ont lieu dans un lieu abrité ouvert sur la nature. Atelier, debout, assis et en mouvement.

<sup>2</sup> Programme détaillé sur demande.

SAMEDI	MAI 2021					JUIN 2021			
	01/05/21	08/05/21	15/05/21	22/05/21	29/05/21	05/06/21	12/06/21	19/06/21	26/06/21
09H30 à 12h30 OU 10H00 à 12H00	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Auto- thérapie</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Je renforce l'estime de soi, la confiance en soi</b>	<b>En Groupe (5 per- sonnes mi- nimum)</b>	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €	<b>2 heures = 20 € 3 heures = 30 €</b>	2 heures = 20 € 3 heures = 30 €
14H00 à 16H00 OU 14H00 à 17H00	<b>Bien-être</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Je commu- nique de fa- çon efficace et bien- veillant</b>	<b>Marche so- phro- Méditative</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>J'apprends à gérer mon stress, je lâche prise</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Marche so- phro- Méditative</b>

2 heures = 20

SAMEDI	JUILLET 2021					SEPTEMBRE 2021			
	03/07/21	10/07/21	17/07/21	24/07/21	31/07/21	04/09/21	11/09/21	18/09/21	25/09/21
09H30 à 12h30 OU 10H00 à 12H00	<b>Bien-être</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Je commu- nique de fa- çon efficace et bien- veillant</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	ATELIER DE VOTRE CHOIX	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>J'apprends à gérer mon stress, je lâche prise</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	ATELIER DE VOTRE CHOIX
14H00 à 16H00 OU 14H00 à 17H00	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Auto- thérapie</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Marche so- phro- Méditative</b>	<b>Je renforce l'estime de soi, la confiance en soi</b>	<b>J'arrête de crier sur Mes enfants</b>	ATELIER DE VOTRE CHOIX	<b>Je trouve ou retrouve un sommeil ré- parateur</b>	<b>Marche so- phro- Méditative</b>

**Remarque :** Ce planning peut être modulé en fonction du planning de remplissage, il est possible de déplacer des ateliers à une autre date.

1€