



LES CLEFS POUR RESTER SEREIN SOUS PRESSION

WORKSHOP
1 DECEMBRE 2018
GENEVE

En savoir plus ou réserver:



Léa: +41 (0)7 88 34 70 63, lea@key2spark.com
Rita: +41 (0)7 87 19 27 11, rits@infomaniak.ch
www.key2spark.com et www.ritarutsche.net



WORKSHOP – SEREIN SOUS PRESSION

Pression au travail, responsabilités familiales et une vie à mille à l'heure : le corps et l'esprit ont parfois du mal à suivre. Des phénomènes devenus communs surgissent : migraine, insomnie, fatigue, perte de concentration. Beaucoup d'entre nous ne trouvent pas le temps d'identifier le problème. Une étape indispensable pour le surmonter ensuite. Le stress devient alors part intégrante de notre vie quotidienne, pouvant affecter nos jugements (au travail et dans notre vie privée) tout comme notre capacité à profiter du moment.

POURQUOI TENTER L'EXPERIENCE

Finissez l'année en beauté et donnez vous les moyens d'aborder 2019 dans le calme et l'efficacité.

Vivez un moment de relaxation, de réflexion et d'actions grâce à une approche combinant travail sur le corps (méthode Grinberg) et travail sur le mental (coaching).

VOUS REPORTEZ AVEC

- Une meilleure compréhension et capacité d'action sur votre stress
- Des exercices efficaces à reproduire seul.e (reconnaître les tensions musculaires, savoir lâcher les tensions inutiles, élever votre niveau d'énergie grâce à la respiration, concentration et relaxation)
- Deux séances de méditation gratuites enregistrées pour vous
- Des supports inspirants et motivants

INFOS PRATIQUES

1 journée d'accompagnement (9h-18h)
1 Rue de Hesse, 1204, Genève
2 professionnelles pour vous accompagner:
Rita (méthode Grinberg) & Léa (coaching)
10 participants maximum
200 CHF la journée (repas de midi non inclu)

RESERVATION

Léa: +41 (0)7 88 34 70 63,
lea@key2spark.com,
www.key2spark.com
Rita: +41 (0)7 87 19 27 11,
rits@infomaniak.ch,
www.ritarutsche.net