



Osez performer !

Apprivoisez vos émotions, abordez sereinement vos entretiens, prenez la parole, excellez dans vos des examens, vos compétitions sportives, vos rencontres. Apprenez à utiliser des outils puissants de la sophrologie, de l'hypnose et de la PNL.

Offrez vous cette journée pour changer !

Programme :

- Se débarrasser des tensions avant un événement
- Créer un espace intérieur propice à la sérénité et à la concentration
- Actionner ses ressources et déployer ses capacités.
- Gagner en confiance
- Passer à l'action.

En apprenant à utiliser pour vous-même, des techniques issues de la sophrologie, de l'hypnose et de la PNL.

- Journée de formation assurée par 2 formateurs, enseignants et thérapeutes.
- Horaires 9h 12h30 et 13h30 à 17h30 soit 7 heures 30 de formation.
- Public : élève, étudiant, professionnels, sportifs.
- Inscription soumise à entretien téléphonique préalable.
- Tarif : 180 euros la journée.

5 et 6 Avril 2025 secteur Metz

8 et 9 Avril 2025 secteur Dijon