

ATELIER

GESTION DU STRESS

Les vendredis 11 - 18 - 25 mars & 02 mai 2025

De 17h30 à 19h30

Vous sentez du stress, de la fatigue ou un manque de concentration au quotidien ? Apprenez à **reprendre le contrôle de votre respiration** et à **harmoniser votre coeur et votre esprit** grâce à la cohérence cardiaque !

Techniques simples et efficaces pour gérer le stress

Amélioration du sommeil et de la concentration

Détente profonde et sérénité en quelques minutes par jour

venez découvrir un outil puissant pour votre bien-être !

Réservez votre place dès maintenant !

INSCRIPTION

Par téléphone au **0470 340 604**

Nombre de place limitées à 8 personnes

2,50 € par séance,
10 € pour les 4 séances

Le paiement confirme votre inscription

Atelier animé par
Béatrice Dusart
& **Muriel Poucet**
(psychologues)

CENTRE MÉDÉO

Av de la croix rouge 3k
4500 Huy (Tihange)

