

## ATELIER

### REFLEXES - BRAIN GYM® & KINESIOLOGIE

# MIEUX GÉRER SES ÉMOTIONS ACCÉDER À SON PLEIN POTENTIEL

Quand tout va bien, c'est si facile !!  
Quand tout nous presse, c'est déjà moins clair !  
Gérer son stress et ne pas se laisser submerger  
par nos doutes et nos peurs. À la maison comme  
au travail.

Comment garder les idées claires et réussir à  
hiérarchiser nos pensées ? Donner des priorités à  
ce qui nous est demandé ?  
Notre équilibre émotionnel sera au cœur de ces  
ateliers.

Je vous proposerai plusieurs solutions parmi les  
outils du Brain Gym et de la kinésiologie pour  
vous aider à mieux gérer votre stress, vos  
émotions et ainsi vous réapproprier votre  
potentiel à vous organiser.

## EN PRATIQUE

- ▶ Public concerné : adolescents et adultes.
- ▶ Durée : 1h15
- ▶ Tarif : **12€** par personne
- ▶ Lieu : **l'Aparté** 62A, rue Gambetta
- ▶ Inscription **obligatoire** par téléphone
- ▶ Nombre de places **limité**



KINÉSIOLOGIE  
BRAIN GYM

**LE LUNDI**  
SEMAINE PAIRE

**18H30 - 19H45**

À L'APARTÉ  
COUTANCES



## INSCRIPTIONS

**Rébecca Zéboulon**  
Kinésiologue,  
Animatrice et formatrice Brain Gym®  
06.74.50.98.77  
rebecca.zeboulon@gmail.com