

Vous pouvez CHOISIR de vous sentir MIEUX



Vous faites au mieux pour tout gérer ...

Vous êtes souvent en télétravail, **dans des conditions plus ou moins confortables et néanmoins ... stressantes.**

Vous avez besoin de **lâcher les tensions, retrouver une certaine sérénité....**

**Prendre SOIN de SOI est une nécessité !
DYNAMISER votre VITALITÉ
en 5 sessions d'1 heure 30 (en visio ou par téléphone)**

Accordez-vous ces petits moments de pause
pour **recharger vos batteries**

Vous contacterez de **nouvelles ressources**, grâce, entre autres, à des pratiques
simples et efficaces.

Peu à peu, vous vous sentirez plus détendu(e), plus vivant(e), plus dynamique,...
Vous poserez un **regard nouveau** sur vous-même et les situations de votre quotidien.

Nous sommes à votre écoute

01 83 81 67 97 ou 99 • 04 99 51 66 18 • 06 50 19 18 78

contact@iehp-34.com ♦ www.iehp-34.com