

**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](mailto:contact@iehp-34.com) ♦ [www.iehp-34.com](http://www.iehp-34.com)