



La gestion du stress.

Public concerné	Agents administratifs, Enseignants, Formateurs, Educateurs
Objectifs de la formation	<ul style="list-style-type: none">• Acquérir des techniques de bases de la respiration• Acquérir des techniques de bases de la relaxation• Acquérir des techniques de bases de la visualisation
Contenu / Programme	<ul style="list-style-type: none">• Techniques de respiration• Relaxation et prise de conscience corporelle• Visualisation• Exercices pratiques
Durée	1 jour
Nombre	A Définir
Horaires	9h – 16h30
Coût de la formation	Me contacter

contact@rosa-araujo.com - www.rosa-araujo.com



Rosa Araujo Formation