

Soirées bien-être

Mieux se connaître, être maître de sa vie, gestion du stress, lâcher-prise, relaxation...



Conférences 2018 suivies d'un apéritif

Mercredi 10 janvier

Changer

Appréhender, gérer et provoquer le changement ou les points de rupture dans sa vie.

Fabien Fert : informaticien, auteur, coach

Mercredi 17 janvier

Bien vivre sa vie

Comment structurer notre personnalité pour appréhender d'une façon positive et efficace les changements survenant dans notre vie.

Jeannine Hemery : psychiatre, psychothérapeute

Vendredi 2 février

Valeurs et mission de vie

Connaître ses valeurs et sa mission de vie pour être heureux.

Anne-Marie Anton : formatrice et coach en transition de vie

Mercredi 7 février

Les émotions

Les émotions sont inhérentes à notre vie. Qu'elles sont-elles ? A quoi servent-elles ? Comment les reconnaître ?

Quelle place leur donner ?

Jeannine Hemery : psychiatre, psychothérapeute

Accueil à 19h – Conférence de 19h15 à 20h45 suivie d'un apéritif.

Contact et inscription : Mylène ☎ 06 62 11 20 23 / e-mail : mylene.mns@sfr.fr

Tarif : 22 €

A partir de 2 conférences : 20 €

Lieu : Temps des délices – 85 rue Jean Jaurès – 94800 Villejuif

Métro 7 - Paul vaillant Couturier ou Louis Aragon – Bus 185 et 162