

# THÈMES DU QUOTIDIEN

## Proposition

Des ateliers à thèmes sont régulièrement organisés durant l'année, ou sur demande à partir de 4 personnes.

Exemple de thèmes abordés :

- Confiance en soi et estime de soi
- Mieux gérer son stress
- Préparer les changements de saison
- Famille nombreuse, comment respirer ?
- S'émerveiller
- Découvrir ses talents
- ...



## DATES

Consulter le planning du site  
Ou me contacter pour organiser un atelier personnalisé

## INSCRIPTIONS ET RENSEIGNEMENTS

0607684789 / [cecile.cain@gmail.com](mailto:cecile.cain@gmail.com)  
2 boulevard Michel Perret 38210 Tullins  
[www.atelierdelermitage.com](http://www.atelierdelermitage.com)