



TOUTES NOS PRESTATIONS 1^{er} semestre 2020

COURS QUOTIDIENS

Je m'offre des cours en groupe pour progresser à mon rythme et me sentir bien au quotidien.

- | | | |
|--------------------------------|---|---------------|
| • Méditation & Apéro | 1 ^{er} et 3 ^e lundi du mois | 18h30 à 19h30 |
| • Coaching pour femmes & Apéro | 2 ^{em} et 4 ^{eme} jeudi du mois | 18h30 à 20h30 |

FORMATIONS SUR UNE JOURNEE

Je m'offre une journée pour augmenter mon potentiel et améliorer ma vie dans plusieurs domaines.

FORMATIONS POUR ADULTES :

- | | | |
|-------------------------------------|---|-----------|
| • Performance et réussite | Samedi 6 juin | 10h à 18h |
| • Gestion du stress et de l'énergie | Samedi 1 ^{er} février & 25 avril | 10h à 18h |
| • Atteindre ses objectifs et désirs | Samedi 4 avril & 16 mai | 12h à 18h |
| • Plus de confiance en soi | Samedi 13 juin | 14h à 18h |
| • Les ruminations, c'est fini ! | Samedi 20 juin | 10h à 18h |

FORMATIONS POUR JEUNES :

- | | | |
|---|----------------------------|-----------|
| • Mental pour jeunes sportifs (pour jeunes) | Samedi 21 février & 16 mai | 10h à 18h |
| • Mieux réussir ses examens (pour jeunes) | Mercredi 29 janvier | 14h à 18h |
| | Mercredi 19 février | 14h à 18h |
| | Mercredi 25 mars | 14h à 18h |
| | Mercredi 6 mai | 14h à 18h |