

## Action et relaxation

---

- Objectifs**
- Relâcher vos tensions corporelles au travail
  - Gérer votre tonus tout au long de la journée
  - Retrouver le goût de l'action

**Programme** Les points clefs

### **BIEN DANS SON CORPS**

- Conscience du corps dans l'espace
- Etude de vos attitudes et habitudes
- Relaxation dynamique

### **ACTION, PLAISIR DE L'ACTION**

- Etre présent à soi, aux autres
- Trouver sa juste place dans l'action, la relation

<b>Dates</b>	Nous consulter	<b>Durée</b>	2 jours - 14 heures
<b>Lieu</b>	CRET	<b>Effectif min.</b>	5 personnes
<b>Tarif</b>	Nous consulter	<b>Validation</b>	Attestation
<b>Pré requis</b>	Aucun	<b>Intervenant(e)</b>	Praticien des techniques de relaxation