



LES RENCONTRES  
FORMATIVES  
DE STEPHANIE WAROT

SUR INSCRIPTION

POLE SANTE

12 EUROS

DES ÉCHANGES AUTOUR D'UN THÈME :  
SOMMEIL - STRESS - ÉMOTIONS - CONFIANCE  
MIEUX COMPRENDRE LES MÉCANISMES INTERNES,  
EXPÉRIMENTER À TRAVERS DES MINIS ATELIERS,  
DES CONSEILS PRATIQUES POUR TOUS LES JOURS.

**POSITIF :**

L'activer au quotidien,  
pourquoi, comment?

18h30 à 19h45

19 MARS 2019

25 JUIN 2019

**STRESS :**

Exploitez vos ressources pour  
le canaliser

18h30 à 19h45

30 AVRIL 2019

**CALME MENTAL :**

Apaisez vos pensées -  
déconnectez

18h30 à 19h45

26 MARS 2019

**EMOTIONS DESAGREABLES :**  
comprendre - accepter - agir

18h30 à 19h45

07 MAI 2019

**CONFIANCE EN SOI :**

actionnez et déployez vos  
capacités

18h30 à 19h45

02 AVRIL 2019

28 MAI 2019

**SOMMEIL :**

activez vos leviers naturels  
pour mieux dormir

18h30 à 19h45

04 JUIN 2019

Stéphanie WAROT - SOPHROLOGUE DIPLOMEE

POLE SANTE

1 Place de l'Hôtel de ville

44118 LA CHEVROLIERE

06 89 90 92 08 [contact@stephanie-warot.fr](mailto:contact@stephanie-warot.fr)



LES RENCONTRES  
FORMATIVES  
DE STEPHANIE WAROT

SUR INSCRIPTION

POLE SANTE

12 EUROS

DES ÉCHANGES AUTOUR D'UN THÈME :  
SOMMEIL - STRESS - ÉMOTIONS - CONFIANCE  
MIEUX COMPRENDRE LES MÉCANISMES INTERNES,  
EXPÉRIMENTER À TRAVERS DES MINIS ATELIERS,  
DES CONSEILS PRATIQUES POUR TOUS LES JOURS.

**POSITIF :**

L'activer au quotidien,  
pourquoi, comment?

18h30 à 19h45

19 MARS 2019  
25 JUIN 2019

**STRESS :**

Exploitez vos ressources pour  
le canaliser

18h30 à 19h45

30 AVRIL 2019

**CALME MENTAL :**

Apaisez vos pensées -  
déconnectez

18h30 à 19h45

26 MARS 2019

**EMOTIONS DESAGREABLES :**  
comprendre - accepter - agir

18h30 à 19h45

07 MAI 2019

**CONFIANCE EN SOI :**

actionnez et déployez vos  
capacités

18h30 à 19h45

02 AVRIL 2019  
28 MAI 2019

**SOMMEIL :**

activez vos leviers naturels  
pour mieux dormir

18h30 à 19h45

04 JUIN 2019

Stéphanie WAROT - SOPHROLOGUE DIPLOMÉE

POLE SANTE

1 Place de l'Hôtel de ville  
44118 LA CHEVROLIERE

06 89 90 92 08 [contact@stephanie-warot.fr](mailto:contact@stephanie-warot.fr)