



BEYOND COMMUTING

COMMENT NOTRE DÉPLACEMENT
URBAIN PEUT DEVENIR UNE
EXPÉRIENCE QUI CONTRIBUE À
DIMINUER NOTRE STRESS ?

Atelier pratique

ATELIER ÉLABORÉ SUR DEMANDE

Diminuer le stress, augmenter vos ressources adaptatives.

Atelier pour 15 participants maximum

DIMINUEZ VOTRE STRESS GRÂCE AU DÉPLACEMENT URBAIN

ROMPRE AVEC LA ROUTINE SANS CHANGER DE VIE

Cette affirmation semble paradoxale et pourtant...

Nous sommes des centaines de milliers à traverser quotidiennement la ville. Que ce soit en voiture, en train, en métro, en bus ou en tram, à vélo ou à pied.

Ce vécu quotidien est souvent considéré comme une expérience stressante, comme un moment perdu.

Qui peut dire qu'il a vécu une expérience formidable en se rendant au boulot? Souvent on ne se souvient pas de ce moment.

Alors comment est-ce que se déplacer en ville ou se rendre à son travail peut devenir une source d'inspiration, de joie et de quiétude ?

Avec une méthode simple vous apprendrez à sortir de votre stress ou de votre impression de métro-boulot-dodo. Vous vous rendrez compte que vous avez les ressources pour induire un changement dans votre vie et que cela dépend de vous et du regard que vous portez sur vous-même et sur les autres.

Durée: 2h

Nombre de participants: 15 personnes maximum

Prix : 325 € (Associations, écoles)

650 € (Entreprises)

Sébastien de Fooz

contact@sebastiendefooz.com

Pour réserver ou s'informer : 0473852014

www.sebastiendefooz.com