



La Source
NUTRITION, SPORT
ET SANTÉ

ÉQUILIBRE PSYCHO-PHYSIQUE DÉCOUVREZ NOS ACTIVITÉS

- Comment mieux gérer mes émotions
- Retrouver confiance en moi
- Pleine conscience
- Atelier yoga
- Technique de gestion du stress
- Développement personnel
- Image corporelle

Ces activités sont tout public. Les ateliers/cours sont organisés **en petits groupes** (4-8 participants) en forme de séances (minimum 4) de la durée de 2 heures. En fonction du nombre de séances et de leur durée le prix des prestations est à partir de CHF 360.-