



## *Des ateliers et journées pour vous booster ! 1er trimestre 2026*

### **Les ateliers, de 14h00 à 16h30, 30€/participant**

- **Vendredi 23 et samedi 24 janvier** - Penser positif et contrer les ruminations
- **Vendredi 13 et samedi 14 février** - S'aimer et s'accepter pour pouvoir évoluer
- **Vendredi 27 et samedi 28 février** - Gagner en confiance et s'affirmer
- **Vendredi 13 et samedi 14 mars** - Passer à l'écoute active de soi et des autres

### **Les journées, de 10h00 à 16h00, 80€/participant**

- **Lundi 02 février** - Se booster avec les bases de l'énergétique
- **Vdi 20 février** - Booster sa créativité
- **Lundi 02 mars** - Se booster avec les bases de l'énergétique
- **Vdi 20 mars** - Renaître avec le printemps
- **Lundi 23 mars** - Se booster avec les bases de l'énergétique

### **Infos complémentaires et réservation :**

**Sarah Debiève 07 68 35 85 22**

**sarboost85@gmail.com - [www.sarboost.fr](http://www.sarboost.fr)**



Chavagnes en Pailers



3 à 6 participants