



# 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 Debièvre 07 68 35 85 22  
[sarboost85@gmail.com](mailto:sarboost85@gmail.com) - [www.sarboost.fr](http://www.sarboost.fr)



Chavagnes en Paillers



3 à 6 participants