

# Journée expérientielle

## « BIEN-ÊTRE & RELATIONS AU BOULOT »



**Vivez l'offre « Bien-être » de La vie au Boulot en partenariat avec Onomatopée Conseils !**

**Coanimation :** Marine DAUPHIN, coach  
& Frédérique DELOFFRE-VYE, coach & thérapeute  
**2 drôles de dames bien dans leurs chaussettes !**

**Jeudi 28 Mars 2019, de 9h à 17h30**

**Lieu : Le carré 1705**

Le Pas des Eaux, 17 690 ANGOULINS SUR MER

**Inscription obligatoire :** [contact@lavieauboulot.com](mailto:contact@lavieauboulot.com)

**Places limitées :** 20 participants maximum

**400 € HT par participant** (chèque ou virement)

750 € HT pour 2 inscriptions

300 € HT pour TPE et particuliers

Pauses et repas inclus

Facturation à l'inscription, validation après règlement

**Un temps pour soi... une journée pour cultiver son bien-être et la qualité de ses relations professionnelles :**

- La sérénité : mieux se connaître soi et les autres,
- Le cocktail de vitamines : nourrir l'estime de soi,
- L'harmonie au sein des relations : apprendre à réguler,
- La cure de détox : sortir du triangle des Bermudes,
- L'infusion du cerveau : le pilote de nos relations.

**Public cible :**

Toute personne souhaitant maintenir et développer son niveau de bien-être au travail et cultiver de meilleurs relations professionnelles.

**Notre approche :**

- Une dynamique unique **d'accompagnement global** combinant des ressources pour apaiser le mental, le corps et les émotions,
- Une approche multidisciplinaire et intégrative avec **des ateliers, du coaching et de la pleine conscience**,
- Une journée également réalisable en intra-entreprise.

**Venez en chaussettes/chaussures confortables et tenue décontractée. Plaid recommandé !**