

Ateliers Printemps 2011

"Mamans débordées : allégez votre agenda !"

Atelier 1 - "Au secours, je suis débordée !"

Dates : samedi 9 avril, 7 mai, 4 juin 2011 - 14h30 à 16h30

- Le surmenage des mères : du stress au "Burn-out" maternel
- Savoir se pauser et prendre du recul sur son quotidien
- Du temps pour l'essentiel : simplifier sa vie autour de ses priorités

Atelier 2 - "Mamans débordées : allégez votre agenda"

Dates : samedi 16 avril, 14 mai, 11 juin 2011 - 14h30 à 16h30

- "Où passe mon temps ?" : mieux cerner son propre rapport au temps
- Se réapproprier son emploi du temps : du temps subi au temps choisi
- Des outils simples pour alléger son agenda et gérer son temps au quotidien

Atelier 3 - "Mamans débordées : Organisez votre vie"

Dates : samedi 23 avril, 21 mai, 18 juin 2011 - 14h30 à 16h30

- Qu'est-ce qu'une "bonne" organisation ?
- Mieux s'organiser : pour quoi faire ?
- Agir sur les leviers d'une bonne organisation au quotidien

Atelier 4 - De mamans débordées à mamans Zen : "Du stress à la sérénité"

Dates : samedi 30 avril, 28 mai, 25 juin 2011 - 14h30 à 16h30

- Savoir prendre du temps pour soi et recharger les batteries
- Apprendre à ralentir et à trouver son "Tempo Giusto"
- Devenir une maman Zen : gérer sa tribu dans la sérénité

Nombre de places limitées :

5 personnes maximum par atelier

Tarif : 25 € l'atelier

Lieux (centre-ville Montpellier)

et inscriptions :

Tél : 06 70 10 16 74

contact@zen-et-organisee.com

Plus d'infos sur le site

<http://www.zen-et-organisee.com>

