

# ZEN & Organisée !

Se réappropriier son temps

## Prendre du temps pour soi : mode d'emploi !

- Se réappropriier son temps
- S'autoriser à prendre du temps pour soi
- Gérer son énergie et écouter ses besoins
- S'accorder de vrais sas de décompression
- Stratégies pour prendre du temps pour soi
- Mieux concilier vie professionnelle et vie personnelle
- Apprendre à déléguer
- Quelques pistes concrètes pour ralentir

« Et si pour une fois, je laissais de côté travail, courses, enfants, conjoint et je prenais, enfin, du temps pour moi ? Parce qu'il est difficile pour une femme, et en particulier pour une mère, d'avoir un peu de temps pour elle, Zen & Organisée a conçu une journée pour décompresser, lâcher-prise et ne penser qu'à soi.

## Programme de la journée

**10h - 12h**  
**Petit-déjeuner et**  
**Atelier interactif**  
**« Prendre du temps pour soi : mode d'emploi ! »**

(lieu : Ma Première Cantine,  
4 Place Jean Jaurès  
à Montpellier)

**12h30**  
**Déjeuner convivial en**  
**terrasse ombragée**  
**au restaurant Le**  
**Marché Saint-Roch**

(rue des Gagne Petit)

**14h - 15h30**  
**Hammam et dégustation**  
**de thé et de fruits**  
**à l'institut de soins**  
**Bain d'Épices**

(7, rue Eugène Lisbonne)  
www.lebaindepices.com

## « Comment faire concrètement pour trouver du temps pour moi ? Comment concilier vie professionnelle et vie familiale ? Je n'ai plus une minute à moi, comment ne pas m'oublier dans tout ça ? »

Cet atelier, animé par Diane BALLONAD ROLLAND, consultante en organisation personnelle et fondatrice en avril 2011 de Zen & Organisée sur Montpellier, permettra aux participantes, à travers l'échange et le partage d'expériences, de faire le plein de solutions concrètes et applicables immédiatement pour se réapproprier leur temps et prendre du temps pour elles, sans culpabiliser, dans une ambiance décontractée, informelle et conviviale.

Possibilité de faire garder les enfants au **Beubeul Lounge** (6, rue Eugène Lisbonne), garderie ludique pour enfants de 0 à 13 ans ([www.beubeul-lounge.com](http://www.beubeul-lounge.com)).

**4 dates : vendredi 11 mai, vendredi 1<sup>er</sup> juin, samedi 9 juin, vendredi 15 juin 2012, de 10h à 15h 30**  
(limité à 12 participantes maximum par journée)

**Participation à la journée complète : 60 €**

(incluant la participation à l'atelier, l'accueil petit-déjeuner, la formule déjeuner, l'entrée au hammam avec un kit gants et savon noir et la dégustation de thé à la menthe et de fruits)

Une journée pour décompresser,  
lâcher-prise et (enfin)  
penser à soi...

