



Catherine Blanc

Echappez vous du quotidien



Agnès Coste

## Mercredi 19 Avril avec un Atelier **E S C A P E**

Enrichissement **S**outien **C**ommunication **A**pprofondissement **P**artage **E**nergie

### Nos comportements sous stress Regards croisés : Approche Neuro Cognitive et Fleurs de Bach

« Je connais et j'utilise les Fleurs de Bach depuis 25 ans. J'ai à cœur de raconter les Fleurs de Bach « dans tous leurs états ». C'est le fruit de mon expérience que je souhaite vous faire partager » Agnès

« Une de mes passions est de partager, de permettre à chacun d'évoluer et de grandir, d'améliorer son quotidien » Catherine

#### Programme

##### 1. Le Stress : c'est quoi ?

Définition issue de l'**ANC** (Approche Neurocognitive Comportementale)

Les modes mentaux - Exercices

##### 2. Les différents comportements sous stress : apports et travail en groupe pour définir au mieux son ou « ses » comportements privilégiés.

##### 3. Les Fleurs de Bach adaptées à chaque comportement sous stress : apport et travail en groupe pour aider chacun à identifier les fleurs qui l'aideront à gérer son/ses comportements sous stress.

##### 4. Mise à disposition des 38 Fleurs de Bach : chacun aura la possibilité de préparer son flacon personnalisé à emporter et à expérimenter.

#### Processus de la journée

Apports théoriques enrichis d'exemples, exercices pratiques, échanges.

#### Infos pratiques

Tarif : **70 € la journée**

Horaire : **9h 30 – 17h (accueil à partir de 9h)**

Nombre de places : **8**

Lieu : **Chez Catherine Blanc - 505 route de Monnair – 38210 VOUREY**

Nous restons à votre écoute pour toutes explications, informations et inscriptions

**Catherine Blanc – 06 23 81 41 54**

Formatrice, coach certifiée et Praticien ANC

[www.cbcroissance.com](http://www.cbcroissance.com)

**Agnès Coste – 06 30 68 02 33**

Conseillère agréée en Fleurs de Bach

[www.florilege-agnes-coste.fr](http://www.florilege-agnes-coste.fr)

**Croissance – Grandir par le sens**

Organisme de formation enregistré sous le n° 82.38.03877.38

Siret 444 344 576 00012