

AGENDA de mai à août 2018



Les Extras : Ateliers pratiques et ludiques,
une thématique différente chaque mois, pour y voir
plus clair sur soi et « revisiter » les essentiels du bien-être.

❖ Promenons-nous dans les bois... Loup, y es-tu ?

Sortir ou élargir sa zone de confort, identifier ses résistances

En JUIN : mercredi 6 : 9h15, lundi 11 : 10h30, mardi 12 : 12h30,
vendredi 15 : 17h30, mardi 19 : 10h, mercredi 20 : 18h15,
vendredi 22 : 12h15, vendredi 29 : 14h15

❖ Vacances, j'oublie tout... Oups, qui suis-je ?

Mieux se connaître, la base du développement personnel

En JUILLET : lundi 2 : 14h15, mardi 3 : 12h30, mercredi 4 : 9h15,
jeudi 5 : 17h30, vendredi 6 : 14h15, lundi 9 : 10h et 17h30

En AOÛT : mardi 21 : 17h, jeudi 23 : 12h30, vendredi 24 : 14h,
lundi 27 : 18h, mardi 28 : 12h15, mercredi 29 : 9h15

1h15, 15 €, maximum 10 personnes, sur inscriptions,
96, avenue Montaigne ANGERS

Programmes ZAM' : 6 ateliers conviviaux sur 6 semaines,
autour d'une problématique spécifique, pour une meilleure connaissance
de soi et une appropriation des concepts. Le meilleur des techniques
en développement personnel afin d'engager le changement désiré.

❖ Programme vitamines ! La pêche et la banane ! On se remet en énergie positive et ça repart !

Les mardis de 19h à 21h : 22, 29 mai, 5, 12, 19, 26 juin
ou les jeudis de 9h30 à 11h30 : 24, 31 mai, 7, 14, 21, 28 juin

2h00, 36 €/séance, maximum 6 personnes, sur inscriptions,
96, avenue Montaigne ANGERS

Les For Me : Un temps rien que pour vous, pour clarifier
une situation, résoudre un problème, réussir un projet,
ancrer de saines habitudes et passer à l'action !

1h15 coaching : 65 € / 45 min hypnose : 45 €
sur rendez-vous, toute l'année

Séance individuelle,
96, avenue Montaigne ANGERS

Les Tupper Warriors : Spécial femmes. Invitez vos copines
autour d'un thé... pour participer à une expérience girly et décalée.

A partir de JUIN :

❖ Lara Croft, c'est vous !

Stop aux cernes sous les yeux, aux kilos en trop, aux soirées
devant la télé, à l'énergie d'un mollusque... et au « j'ai poney ! »

1h30, 120 €, minimum 6 personnes, sur demande,
à votre domicile

A partir de septembre :

Les extras :

- ❖ SEPTEMBRE : **Ça, c'est fait !**
Optimiser son temps pour aussi se ressourcer
- ❖ OCTOBRE : **Des bonbons ou un sort ?**
Quels messages nous adressent nos peurs et nos émotions ?
- ❖ NOVEMBRE : **Pivert, mésange, hibou et autres noms de volatiles !**
Les bases de la communication et de la gestion des conflits
- ❖ DECEMBRE : **N'oublie pas mes petits souliers !**
Les influences de nos besoins et de nos croyances sur notre vie

Les Tupper Warriors :

- ❖ **Chacune cherche son chat. Célibat ou amours compliqués...**
Ne plus être dans un état de siège et sortir de sa tranchée.

Programmes ZAM' :

- ❖ **Voici venu le temps des rires et des champs ... du possible !**
Les crises de vie, comment les transformer en opportunités ?
- ❖ **La légèreté de l'être**
Osez et adoptez la confiance en soi
- ❖ **Y'a d'la joie !**
Donner du sens et du pep's à sa retraite
- ❖ **On remplace le burn out, par le « born to be alive » !**
Actifs, parents... apaiser le stress pour plus de sérénité
- ❖ **Nom de code : opération Cendrillon**
Optimiser vos chances, pour rencontrer l'âme sœur

Dates et horaires : en août sur www.artizam.fr

96, avenue Montaigne ANGERS
Inscription et réservation :
02.41.888.033 /contact@artizam.fr

www.artizam.fr