



Des séjours de développement personnel et de cohésion de groupe

Exemple de Programme :

- Développer son attention
- Améliorer la qualité de sa présence
- Pratiquer la méditation sous différentes formes
- Développer la confiance en soi
- Développer la confiance en l'autre
- Pratiquer la gratitude
- Apprendre à lâcher-prise de façon ludique
- Prendre soin de son corps...

Séjours sur mesure :

- 2 jours et plus
- Groupes de 5 à 10 personnes
- Au manoir de Kerdréan – Le Bono (56)
- Ou dans un autre lieu de votre choix



Sylvie Maisonneuve

44240 Sucé sur Erdre

06 87 10 72 32 - contact@sylvie-maisonneuve.fr

<http://sylvie-maisonneuve.fr>

SIRET : 508 275 559 00013