



Compte rendu

Pratique de gestion du stress et de nos émotions

Atelier organisé par Solidarité Homéopathie
17 Mars 2018 - Montpellier

Avec Brigitte Nodon

Brigitte Nodon nous a montré de façon ludique une manière de prendre du temps pour soi.

Elle nous a donné, dans nos mains sous forme de questionnaire, de dessin, chacun pour soi, une liste où nous avons répondu aux possibilités qu'elle proposait, en cochant sur notre liste ce qui nous parlait profondément.

Le résultat : mieux se connaître, appréhender ce qui nous fait vibrer.

Avec d'autres exemples, Brigitte Nodon nous a démontré comment aborder la vie et "être" heureux.

Cet Atelier a été très riche, pour notre santé.

Merci pour cette matinée !