

Lieu : **Maison Médicale de Fauvillers**

📍 Adresse : Rue du Centre 278, 6637 Fauvillers,
Belgique

ATELIERS BIEN-ÊTRE ET EQUILIBRE MENTAL 2.0

Venez découvrir des outils concrets pour cultiver votre bien-être et renforcer votre épanouissement personnel.

 **17** Les séances auront lieu les mardis soirs de 18h à 20h (accueil dès 17h45).

Chaque séance aborde un thème distinct et peut être suivie indépendamment des autres. Vous avez donc la possibilité de vous inscrire à une seule séance, à plusieurs ou à l'ensemble du programme, selon vos besoins et disponibilités.

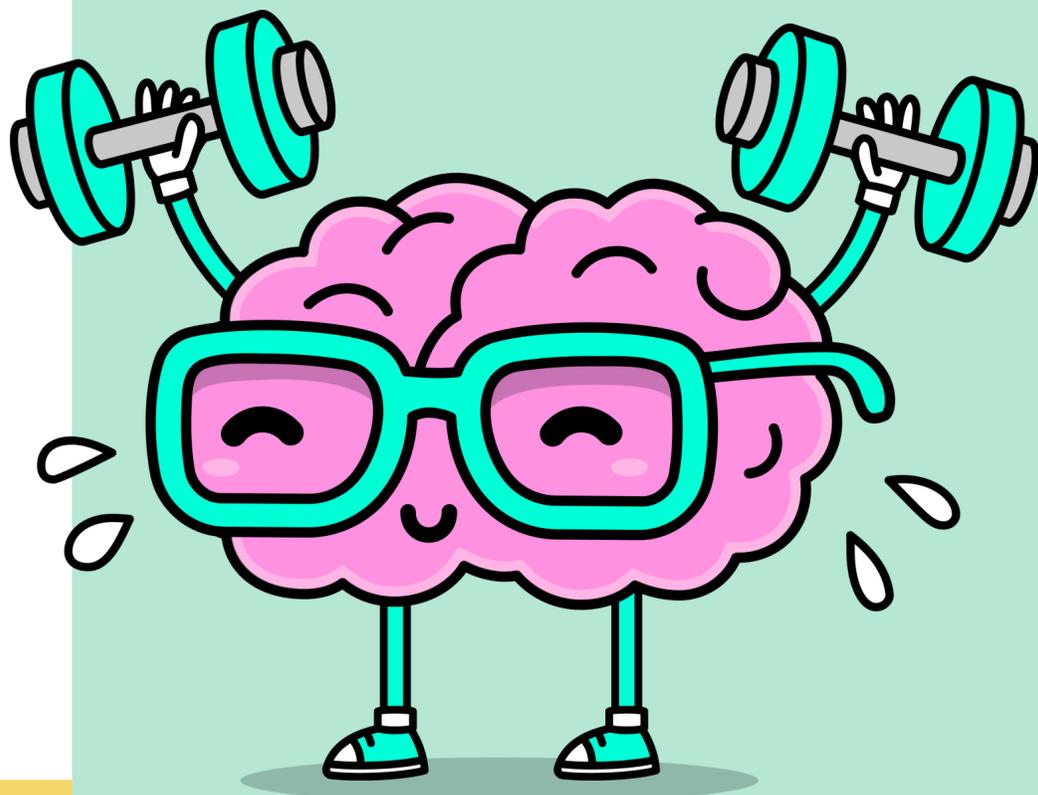
Programme des séances :

- **Séance 1 - 18/03/25** : Assertivité et affirmation de soi
- **Séance 2 - 01/04/25** : Gestion du stress
- **Séance 3 - 15/04/25** : Estime de soi et confiance en soi
- **Séance 4 - 13/05/25** : Sophrologie et méditation guidée en pleine nature
- **Séance 5 - 27/05/25** : Atelier d'art-thérapie « L'Arbre de vie »

Animé par Jennifer Rommes, psychologue clinicienne, et Stéphanie Annet, sophrologue.

Tarif : **2,50 € par séance**

📌 Ateliers ouverts aux adultes à partir de 24 ans
Sous conditions INAMI – Être en ordre de mutuelle



✉ Informations & inscriptions

Jennifer Rommes – 0470/31.51.01
jrommespsychologue@gmail.com

Stéphanie Annet – 0479/42.59.78
stephanie.annet@gmx.com

Un espace bienveillant pour mieux se comprendre et renforcer ses ressources personnelles.

Ces ateliers vous offrent des outils concrets pour améliorer votre affirmation de soi, gérer le stress et renforcer votre estime de vous. À travers des outils tels que la sophrologie, l'art-thérapie, la méditation et la psycho-éducation, vous expérimenterez des approches adaptées à votre quotidien.

Places limitées – Réservez dès maintenant.

Un entretien téléphonique préalable permettra de vérifier l'adéquation entre vos attentes et le programme.