

L'After Walk®

Etre auteur
de sa vie professionnelle

animé par Blandine Cléré



Qu'est ce que c'est ?

1h00 de marche, d'échange et de connexion à soi le long du canal

Temps de marche en silence,
exercices en binômes et partages
en groupe

Un temps pour soi dans la semaine
afin de prendre du recul sur sa
journée, sa semaine

Pour qui ?

Ce temps est dédié à ceux qui se sentent surmenés, stressés, fatigués, ne sachant plus gérer leurs priorités, ne se sentant plus efficace au travail

Qui suis-je ?

Spécialiste de la santé au travail, j'anime également des ateliers de développement personnel et suis formée à la méditation pleine conscience. Ma préoccupation : être auteur de sa vie professionnelle

Pourquoi la marche ?

La marche apaise le mental, elle permet de se connecter à son corps, à la nature, dans l'ici et maintenant

La marche est une façon de s'initier à la méditation et à la pleine conscience

La marche en collectif évite l'isolement dans les problématiques rencontrées et permet l'échange avec d'autres professionnels

Départ place de Bretagne le mardi à 18h30

Le 10 octobre : prix de lancement à 10 Euros

AGENDA

10 octobre	21 novembre
24 octobre	5 décembre
7 novembre	19 décembre

Blandine Cléré Psychologue du travail
49 Boulevard de la liberté 35000 RENNES
bclere@dusensautravail.fr 06 95 02 93 04

Inscription et paiement en ligne :

dusensautravail.fr

Groupe de 8 personnes maximum

Prix : 15 € /personne (dégressif)