



J'angoisse à l'approche de Noël

Course aux cadeaux, tensions dans la famille, trop-plein de nostalgie, obligation de fêter... Les fêtes de Noël peuvent créer des angoisses et beaucoup de stress. Particulièrement lorsqu'on est aidant. Comment faire face et rester serein pendant cette période ?

Thomas Standhaft, sophrologue, vous livre ses conseils :

- Lâchez prise sur l'organisation parfaite
- Évacuez la charge émotionnelle
- Chassez la nostalgie et la tristesse
- Évitez les conflits le jour J

Décidez simplement que Noël sera un jour agréable cette année.

Je vous propose 3 ateliers :

16 / 23 / 30 novembre, 16h00 à 17h00

10€ / personne / atelier