



Fabienne
GUILLAUME

www.fabienneguillaume.com

f.guillaume@yahoo.fr

06 50 78 04 99

LA MÉDITATION : LA CLÉ DE NOTRE MIEUX VIVRE ET MIEUX TRAVAILLER AU QUOTIDIEN

Savez-vous qu'il est possible de travailler avec moins de tension et plus de sérénité malgré la charge de travail ?

Savez-vous qu'il est possible d'être plus efficace, d'avoir plus de recul et de discernement dans un quotidien en course permanente ?

Savez-vous qu'il est possible de travailler avec plus d'enthousiasme et de plaisir ?

Pour qui ?

Elle est accessible à toutes et tous, simplement.

Dans quels objectifs ?

Se préparer à sa journée, acquérir sérénité et disponibilité pour être plus efficace avec plus de plaisir.

Comment ?

En session zoom, de façon hebdomadaire, le matin à 8h30. Il suffit d'une connexion internet, d'un endroit calme ou d'oreillettes !

Bon à savoir !

Les effets sont tangibles dès la première méditation !