

PAUSE SANTÉ

Le Pouvoir du Gribouilli

NOUVEAU

Gestion du stress

Confiance en soi

Expression

Créativité

Exutoire

Guide pas à pas

Il n'a jamais été aussi simple de lâcher prise.



Océan 2 Coach

Intuitif, polyvalent, sûr

LA SANTÉ MENTALE

“La santé mentale est un état de bien-être, indispensable pour se sentir en bonne santé. Elle ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental ou psychologique”

Source : ameli.fr



Océan 2 Coach



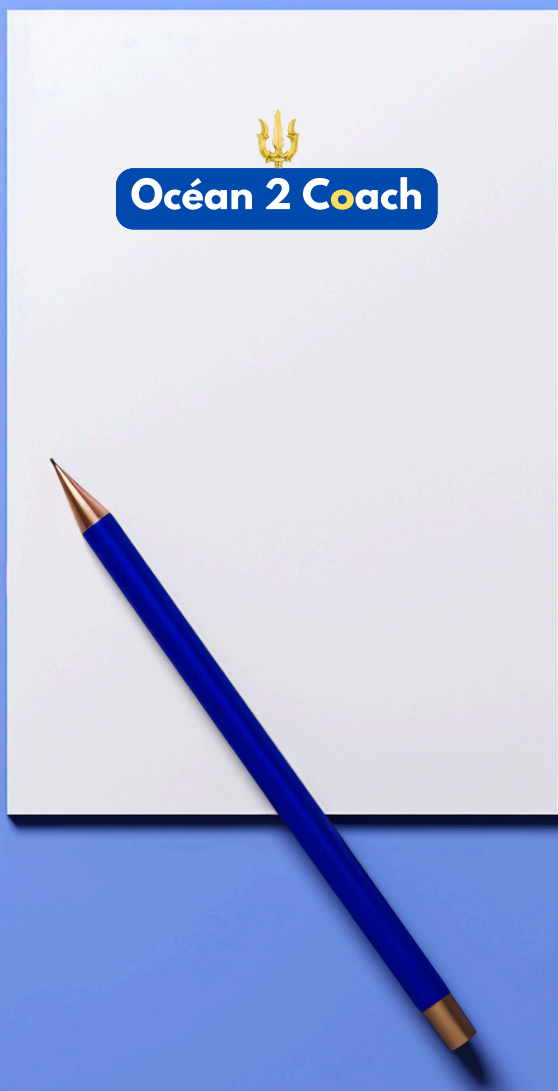
Océan 2 Coach

QUELQUES MOTS :

Prenez un instant pour découvrir seul ou à plusieurs, une pause santé créée et développée sous la marque Océan 2 Coach pour :

- **créer;**
- **se revigorer;**
- **faire de l'espace pour avancer.**

AVANT DE DÉBUTER



Matériel requis

Feuille

Stylo

Crayon de couleur



Durée

5 - 10 minutes

1 CRÉER VOTRE ŒUVRE

- 1 - Fermez les yeux
- 2 - Posez la pointe du stylo sur le papier
- 3 - Gribouiller sans réfléchir
- 4 - Arrêtez quand vous sentez que c'est terminé

2 DÉVELOPPER VOTRE ŒUVRE

- 4 - Ouvrez les yeux
- 5 - Renforcer / ajouter des formes au Gribouilli
- 6 - Nommez votre œuvre

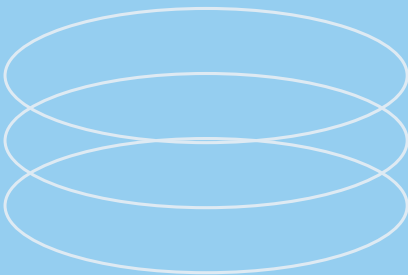
LE POUVOIR DU GRIBOUILLI APPROCHE

3 PRENEZ PAROLE

- 7 - Créez une courte histoire
- 8 - Présenter votre œuvre à voix haute

4 CÉLÉBRER

- 9 - Applaudissez



BRAVO !



**LES FRUITS QUE VOUS RÉCOLTEREZ DEMAIN
SONT LES GRAINES QUE VOUS SEMEZ
AUJOURD'HUI.**



Océan 2 Coach





Pour aller plus loin

DÉMARRER UNE CONVERSATION DE SOUTIEN Avec votre accompagnateur



Mélanie
AÏNAROU CAVÉRY



Frédéric
RANGANAYAGUY

Une femme et un homme, accompagnateurs et coachs professionnels pleins de ressources, prêts à vous accompagner à chaque étape du processus.

CONTACTONS-NOUS POUR EN DISCUTER



07 62 05 21 23
06 92 48 33 89



LYON



WWW.OCEAN2COACH.FR



Océan 2 Coach