

# 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

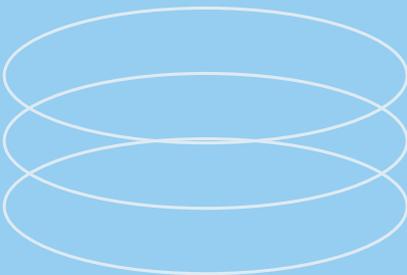
---

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

# 4 CÉLÉBRER

---

- 9 - Applaudissez



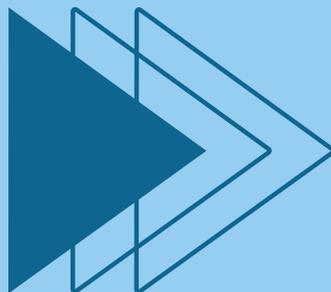
# ***BRAVO !***



**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**