

**- Format en visio -**  
**Cultiver son énergie pour retrouver  
un esprit positif**

Mars

07

De 9h30 à 11h30

Intervenante : Françoise VIDAL, sophrologue

Vous souhaitez apprendre à transformer vos pensées en les rendant plus constructives ?  
Identifier votre fonctionnement afin d'obtenir un état d'esprit plus serein et positif ?

► Programme

- Comment il est possible d'entraîner notre cerveau à devenir plus positif, en prenant conscience de nos pensées et de nos émotions ?
- Comment instaurer une bonne hygiène de vie afin que notre corps soit en capacité de donner à notre esprit, cette force qui pourra nous amener vers un réel changement ?



Visio  
proposée par :

**centrAgri**  
Centre de Gestion Agricole Agréé  
Occitanie

Cotisant CEGARA = **GRATUIT**  
Inscription sur [www.cegara.asso.fr](http://www.cegara.asso.fr)

**CEGARA**  
Centre de Gestion Agricole et Rural d'Aquitaine