



Vers l'Essentiel

1001 ressources pour être mieux, vivre mieux

ATELIER GÉANT À VIVRE ET À RESSENTIR POUR TOUS



Animé par **Josiane Gonard**, professionnelle de la relation d'aide

**Des outils simples,
réutilisables au quotidien pour**

- ◆ prendre soin de soi
- ◆ être acteur de sa qualité de vie
- ◆ améliorer sa relation à soi, à l'autre
- ◆ se prémunir des risques psychosociaux

« J'ai vécu l'atelier géant et ai eu envie de le proposer à un public de retraités compte tenu de son originalité. En matière de prévention santé, il sort réellement des chemins battus et donne des techniques différentes, réutilisables par chacun ».

*Anne CLARIS, Chargée de développement social
- Groupe Apicil.*

Approche atypique fondée sur des expérimentations guidées donnant priorité à l'implication des sens et au non-verbal.

Depuis 2015, Vers l'Essentiel promeut le **prendre soin de soi** et le propose sous des formats différents, de 8 à plus de 200 participants, partout en France.

Son activité a été valorisée lors du 1er Forum France-Canada sur la prise en compte de la souffrance des salariés en 2017.



**PRESTATION SUR DEVIS
CONTACTEZ-NOUS**



Josiane Gonard

06 33 48 33 12 - info@assoverlessentiel.fr

www.assoverlessentiel.fr