ESPACE NOTRE DAME DE GRACES CHAMBLES

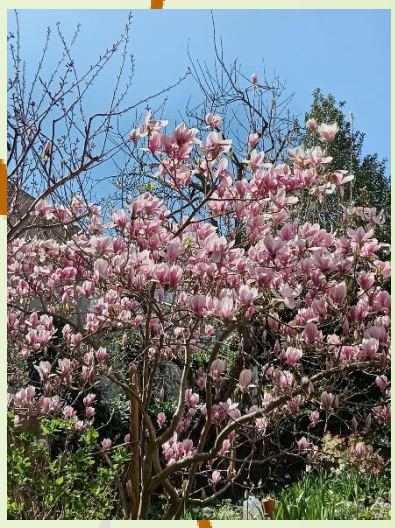
Découvrir mon profil ennéagramme et mieux gérer mes émotions…

Du samedi 7 au dimanche 8 novembre 2026

Inscriptions sur le site sablenciel.fr

Intervenante : Marie-Laure Goujet

Formée à l'ennéagramme et à l'EFT



Quel que soit mon âge, des outils pour mieux se connaître, découvrir son potentiel, ses forces. L'Ennéagramme est un outil de découverte de sa personnalité qui décrit la dynamique propre à chaque caractère. Il donne des repères. L'EFT (Technique de gestion des émotions et du stress) permet de mieux gérer celles-ci lorsqu'un évènement est difficile à vivre (examens, tensions diverses, rendez-vous importants).

Espace Notre Dame de Grâces 2, chemin des tilleuls 42170 CHAMBLES Inscriptions sur le site www.espace-ndg-chambles .fr Renseignements sur ndgrace42@gmail.com ou 09 88 39 18 23