



Groupe min 2 à 10 personnes
Organisés à la demande

Dans vos locaux sur Montpellier agglomération ou en ligne

Cet atelier a été développé avec l'aide d'une artiste peintre, professeur d'arts plastiques et d'histoire de l'art qui exerce depuis 50 ans sur Montpellier et est animé par une artiste peintre PNListe.

Il vise à révéler la perception unique de chacun, premier pas vers une expression authentique.

L'atelier contient 4 séances : Le cercle chromatique, Couleurs et émotions, Oser la trace & Peindre des horizons



Tarif / séance d'1H30
Individuel 11€ (mini 10 personnes)
Groupe 110 €

Matériel (non fourni) comptez 20 € & Connexion internet si travail en ligne.
Les pinceaux sont facultatifs si vous choisissez de peindre avec les doigts.

Soit
fort !

NATHALIE *Astruc*
CHANGEMENT
IMPACT
CREATIVITE
ACTION

Atelier Les petites voix en groupe

Nathalie 06.43.26.20.76

Fais
plaisir !

Groupes de mini 4 à 10 personnes.
Ils sont organisés à la demande.

Dans vos locaux sur Montpellier agglomération (associations, groupes) et/ou en ligne.

Animés par une coach professionnelle PNL-iste

Soit
parfait !

L'objectif est de permettre aux participants de mieux se connaître afin de faire face aux changements imprévus et réagir plus vite face aux changements prévus ou subis. Ou asseoir sa posture pour partir en direction d'un changement rêvé.

L'atelier se compose de 2 séances :

Une séance collective de 2H, Connaître ses petites voix, quels sont leurs impacts dans nos vies, apprendre à vivre avec et à en tirer partie.

Un coaching individuel 40 min

Fais
vite !

Fais des
efforts !



Tarif pour les 2 séances
Individuel : 75 € (mini 4 personnes)
Groupe de 300 € à 750 €

Prévoir de quoi écrire et une connexion internet suffisante si travail en ligne

Atelier Les parasitages en groupe

Nathalie 06.43.26.20.76

Groupes de mini 4 à 10 personnes.

Ils sont organisés à la demande.

Dans vos locaux sur Montpellier agglomération (associations, groupes) et/ou en ligne.

Animés par une coach professionnelle PNL-iste

L'objectif est de permettre aux participants d'enclencher des changements dans leur vie. Mis en place quand il FAUT que ça change ou simplement pour tendre vers un mieux être.

L'atelier se compose de 2 séances :

Une séance collective de 2 H, Monter son tableau de parasitages.

Un coaching individuel 40 min sur un parasitage.



Tarif pour les 2 séances
Individuel : 75 € (mini 4 personnes)
Groupe de 300 € à 750 €

Prévoir de quoi écrire et une connexion internet suffisante si travail en ligne

Atelier Les 5 piliers de vie en groupe

Nathalie 06.43.26.20.76

Groupes de mini 4 à 10 personnes.

Ils sont organisés à la demande.

Dans vos locaux sur Montpellier agglomération (associations, groupes) ou en ligne.

Animés par une coach professionnelle PNL-iste

L'objectif est de permettre aux participants de mieux se connaître afin de faire face aux changements imprévus et réagir plus vite face aux changements prévus ou subis. Ou asseoir sa posture pour partir en direction d'un changement rêvé.

L'atelier contient 5 séances : Vivre en accord avec ses valeurs, Apprendre à identifier et satisfaire ses besoins, Passer en 0 Parasitages, Poser des limites claires et les faire respecter, Bâtir des super réserves.



Tarif / séance de 2H
Individuel 50€ (mini 4 personnes)
Groupe 200 €

Prévoir de quoi écrire et une connexion internet suffisante si travail en ligne