



Parcours d'accompagnement

Accordez-vous !

Etape 3 : Avant scène

Le trac pour vous c'est :

"mal au ventre"



"malaises"

"gorge nouée"



"crispations"

"angoisses"

Atelier

le samedi 23 mars de 13H à 15H



Warm Audio -
29 rue Wilson
69150 Décines



30 €

inscription ici





Un atelier pour



re-trouver le plaisir de la scène
comprendre et gérer le trac de la scène



Des exercices pour gérer les
manifestations physiques du trac de la
scène

respiration



visualisation

mantra



animé par Anne-Claire KUBALA
Sophrologue et formatrice

contact.entravers@gmail.com

06.75.68.65.40