



ATELIERS « APPRIVOISER LE TRAC ET LE STRESS »
5 ateliers thématiques destinés en particulier aux musiciens

A retourner à Consonance & Co : laurence.thomas@consonanceandco.com

Prénom : NOM :

Adresse :

Code Postal : Ville :

Téléphone (où vous êtes facilement joignable) :

Email :

Activité professionnelle :

Je m'inscris à un ou plusieurs ateliers :

- 1^{er} décembre 2018 : Développer conscience de soi et calme intérieur**
- 2 février 2019 : Repérer les 3 types de stress et de trac pour mieux y faire face**
- 16 mars 2019 : Cultiver le « flow » et l'adaptabilité en situation à forts enjeux**
- 13 avril 2019 : Comprendre les mécanismes motivationnels et leur incidence sur le trac**
- 18 mai 2019 : Se préparer mentalement pour traverser sereinement les situations à forts enjeux**

Pour un atelier : 60 € Nombre d'ateliers choisis : Prix total : 60 € * = €

*Toute situation particulière peut être évoquée ensemble pour aménager le tarif si nécessaire.
Pour une inscription dans le cadre de la formation professionnelle, merci de nous contacter.*

Les ateliers sont maintenus sous condition d'un nombre suffisant d'inscrits (confirmation une semaine avant).
Ils se tiennent les samedis de 10h à 13h, dans les locaux de Cocoon Space, 24 rue de Mogador, Paris 9^e.

En signant ce bulletin d'inscription, j'accepte les modalités de déroulement des ateliers telles qu'elles sont précisées sur le site de Consonance & Co. Un mail me parviendra quelques jours avant l'atelier pour les aspects pratiques.
Par ailleurs, j'ai bien noté que mon règlement devra intervenir avant chaque atelier.

Règlement de votre inscription : Virement bancaire Chèque Paiement fractionné

Fait à Le

Signature :