

DOMAINES D'EXPERTISE



LA SÉRÉNITÉ

RESPIRER, FAIRE LE VIDE , APPRIVOISER LE CALME MENTAL



GESTION DU STRESS

Via une série d'exercices de visualisation, respiration et le principe de la pensée positive, on commence à gérer son stress. Mais le dompter passe aussi et avant tout par une meilleure connaissance de sa tendance émotionnelle et une bonne dose discipline.

Objectif pédagogique : acquérir les outils nécessaires à une meilleure gestion du stress au quotidien, seul ou en équipe. .

MÉDITATION

La méditation est une technique ancestrale reconnue pour apaiser et clarifier l'esprit, redonnant à qui la pratique, un regain d'énergie et d'optimisme.

La pratique est suivie d'une séance de questions / réponses et partages de ressentis.

Objectif pédagogique : acquérir les bases de la méditation.

