



SOPHRO DÉ-STRESS

4 HEURES



VOUS ÊTES STRESSÉ, IRRITÉ, FATIGUÉ ?
VOUS NE SAVEZ PAS VOUS DÉTENDRE ?

OBJECTIFS :

- Apprendre à respirer
- Repérer les signes du stress
- Relâcher les tensions
- Récupérer de l'énergie
- Vivre plus détendu

Grâce à des exercices simples et facilement applicable, apprenez à vous détendre immédiatement dès les premiers signes du stress et retrouvez votre énergie, pour une vie plus apaisée.

CONTENU :

- Clarification ½ h afin de définir votre objectif
- Les 3 respirations
- La posture
- Exercices de relâchement des tensions
- Exercices de récupération d'énergie
- Explication des mécanismes du stress
- Méditation pour vivre plus détendu
- Fiche de suivi pour noter chaque jour les exercices faits.

Contactez-moi par téléphone au 06.98.18.78.23
ou par mail : contact@oui-harmonie.com