



SOPHRO SÉRÉNITÉ

8 HEURES



VOUS ÊTES SOUS PRESSION, ANGOISSÉ, SOUVENT MALADE ?
VOUS MANQUEZ D'ÉNERGIE, DE MOTIVATION, DE CONFIANCE EN VOUS ?

OBJECTIFS :

- Retrouver un bon sommeil
- Apaiser vos angoisses
- Profiter du moment présent
- Réorienter ses pensées vers le positif
- Réaligner votre vie sur vos valeurs
- Augmenter votre confiance en vous et en vos capacités

Grâce à des exercices simples et facilement applicables, des visualisations et relaxations dynamiques, retrouvez une vie plus sereine. Durant ces séances, nous ferons le tour des différents domaines de votre vie (personnel et professionnel) afin de rétablir une harmonie globale de votre existence et l'orienter vers davantage de positif.

CONTENU :

- Clarification ½ h afin de définir votre objectif
- Exercices du pack SOPHRO DE-STRESS
- Observation des sensations, moment présent
- Projection positive de l'existence
- Réconciliation avec le passé (retrouver ses ressources et capacités)
- Réalignement avec ses valeurs
- Explication du stress, de l'angoisse, du sommeil
- Méditation pour vivre plus détendu, pour lâcher le passé, pour rencontrer son enfant intérieur (fichiers audio)
- 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