

Relaxation guidée

Méditation en conscience

Besoin d'un moment de réelle détente ?
Besoin d'être guidé(e) pour une relaxation efficace ?



Envie de partager au sein d'un groupe, d'une équipe de collaborateurs l'expérience d'une méditation en Harmonie avec Soi et les personnes qui m'entourent.



Qu'est-ce que je souhaite pour moi, pour mon équipe ?

- Des séances régulières de détente et de méditation, en groupe ou seul(e) ?
- Un moment pour Vous, d'une manière ponctuelle ?
- L'acquisition de techniques permettant mieux gérer le stress et les tensions au quotidien ?

Ce que je vous propose :

Grâce à la pratique de différentes techniques complémentaires adaptées à notre tempérament et notre mode de fonctionnement, nous aurons accès à nos ressources internes qui nous permettront de :

- Gérer les moments de stress, de tensions
- Gérer mes émotions, les effets néfastes de mon mental
- D'arriver à un état de détente, de lâcher-prise
- Nous res-sourcer rapidement
- Être plus autonome, mieux me co-n-naître



Les techniques :

Grâce aux techniques tel que :

- La respiration consciente,
- La cohérence cardiaque,
- Les exercices d'ancrage, d'enracinement,
- La médiation en conscience,
- Les exercices de visualisation,
- Les injonctions positives,

Nous allons arriver une meilleure conscience de Soi, une meilleure estime de Soi, une meilleure acceptation de Soi.

Une meilleure harmonie avec Soi pour une meilleure harmonie avec le monde qui nous entoure.

Ces ateliers sont de 1 heure et se font assis ou couchés (selon la technique), habillé.

Tarif particulier : 70,00 €

Vous souhaitez plus de détails pour cet atelier ? Contactez-moi !