

MON AMI LE STRESS

Ne subissez plus votre stress

Nous traversons tous des états de stress, ils font partie de nos vies. Ce programme vous permettra de bénéficier d'outils pour ne plus les subir et ainsi reprendre la main sur votre santé.

INTENTION :

- Vous souhaitez relâcher la pression au quotidien
- Vous avez besoin de techniques faciles à mettre en place sur la durée
- Vous cherchez à améliorer votre bien-être global

Le cycle de cet atelier vous permettra, en comprenant la mécanique de votre stress, de retrouver un calme intérieur tout en apprenant à le cultiver au quotidien.

PROGRAMME :

Le challenge est d'être conscient de son stress et ne pas basculer dans un stress chronique délétère pour la santé.

Dans cet accompagnement vous :

- Comprenez ce qu'est le stress et pourrez évaluer votre état
- Mettrez en lumière votre propre mécanique du stress
- Apprendrez à apprivoiser vos pensées et vos émotions
- Expérimenterez des pratiques de régulation du stress
- Cultiverez la pleine présence
- Créez votre propre routine de régulation du stress

EN PRATIQUE :

- Cycle de 6 séances de 2H chacune tous les 15 jours + 1 séance individuelle de consolidation d'1H00
- Groupe de 6 personnes maximum

Les + :

- Un accompagnement sur mesure alliant dynamique de groupe et focus individuel
- Des audios et fiches d'exercices pour pratiquer entre les séances
- 1 séance individuelle de consolidation d'1H00 dans les 2 mois de l'accompagnement

INTERVENANTE : CAROLINE TESSE, Coach professionnel, de santé et sophrologue

Passionnée par le fonctionnement humain, je vous accompagne pour créer votre équilibre intérieur et devenir pleinement acteur de votre mieux-être.

TARIF : 480€ le cycle

