

At home

L'atelier individuel et personnalisé

Atelier vitalité et équilibre

Thème : équilibre du niveau de stress sur les plans corporel, émotionnel et mental

Objectif : Améliorer son bien-être

Mise en lumière de votre vitalité et sélection d'outils et techniques à votre disposition pour équilibrer votre énergie sur les trois principaux plans : Le corps, l'émotionnel, le mental.

L'auto-évaluation permettra d'orienter l'atelier et de développer davantage un point plutôt qu'un autre si besoin.

Déroulement de l'atelier :

- évaluer son profil
- l'être humain, un corps, des émotions, un mental, comment ça marche ?
- choix d'un plan à développer en priorité
- développement des deux autres plans
- synthèse

Contenu du P.D.F :

- auto-évaluation
- fonctionnement de l'être humain et notion d'équilibre
- alléger le corps
- alléger l'émotionnel
- alléger le mental
- synthèse