

Séance de relaxation

Quelle que soit la raison (examen, intervention en public, travail, compétition...), si le stress s'impose à vous et que vous souhaitez un accompagnement, nous pouvons en parler et définir sur une période courte un soutien.

L'objectif là aussi est de vous amener à l'autonomie et d'utiliser ces techniques au mieux et dans votre vie de tous les jours.

Durée moyenne d'une séance entre 40 min et 1h30.

Parlons en ...

Techniques utilisées :

Respiration (travail sur le système nerveux parasympathique)

EMC (état modifié de conscience)

Visualisation

Musique

Projection positive

Moment/endroit de bien-être

Ancrage