

JOURNÉE RESPIRATION ET ALIGNEMENT



I. Objectifs

- Soulager le stress de fond
- Retrouver une énergie stable
- Clarifier ce qui compte vraiment
- Améliorer le climat humain

III. Bénéfices

- Stress diminué
- Dynamique positive
- Réalignement individuel et collectif
- Sérénité retrouvée

II. Programme (journée complète)

- Qi Gong & respiration
- Hypnose douce
- Atelier émotionnel
- Rêve éveillé dirigé
- Relaxation profonde
- Espace de parole
- Vision et sens au travail

Prévoir pour cette journée :

- Vêtements amples et confortables
- Chaussures sans talon (type baskets)

Christelle Besson-Delile, Coach de vie holistique et Praticienne en hypnose
SIRET 80965967500064 / APE 9609Z / Fréjus / Saint-Raphaël - Var - France
06 63 76 58 64 / www.hypnocoaching83.fr / hypnocoaching83@gmail.com