

Prestations individuelles

Massage	Massage sur chaise	30min	Massage du dos et des bras pour apaiser et faire circuler l'énergie
	Massage énergétique du corps sur table	30 min / 1H	Massage énergétique relaxant pour rééquilibrer les émotions à base d'huiles essentielles adaptées en fonction des besoins. Il apporte détente, relaxation et lâcher prise.
Sophrologie	Sophrologie	30 min	Se détendre avec des mouvements doux, la respiration et une visualisation positive.
Gestion du stress / Relaxation	Respirations / Cohérence cardiaque	30 min	Expérimenter et maîtriser les techniques de respiration en lien avec la gestion des émotions.
	Méditation de pleine conscience	30 min	Un temps de centration pour être ici et maintenant, en connexion avec ses 5 sens et la méditation de pleine conscience.
	Relaxation aromatique (olfaction)	1H	Se détendre grâce au parfum apaisant d'huiles essentielles choisies.
	Diapasons holistiques	1H	Améliorer la circulation de l'énergie, améliorer le bien être et atténuer les déséquilibres.
Hypnose	Hypnose	1H	L'hypnose est un état naturel qui favorise le changement. Venez découvrir cet état de grand lâcher prise.
Gestion des émotions	Confiance en soi / Estime de soi	1H	Ateliers de connaissance de soi, en lien avec la confiance en soi et l'estime de soi, issus de la psychologie positive ; pour des bien-faits au quotidien sur des situations personnelles ou professionnelles.
	Libération de difficultés émotionnelles	30min	"Écouter" ses sensations physiques pour s'apaiser durablement.
Soins énergétiques	Rééquilibrage énergétique	30 min	Retrouver une vitalité grâce à la stimulation des méridiens en Médecine Traditionnelle Chinoise.
	Séance énergétique Méthode JMV	1H	Apaiser son mental, lâcher prise, affronter et libérer une peur, un choc émotionnel, un deuil...
Kinésiologie	Libération de tensions physiques et émotionnelles	1H	Identifier et libérer par le corps les blocages (ex: peur de parler en public, douleurs, manque d'énergie) afin d'atteindre ses objectifs.

Prestations collectives

Sophrologie	Sophrologie	1H	Se laisser guider pour un temps bien-être de relaxation et de détente.
Gestion du stress / Relaxation	Méditation/automassage /relaxation	1H	Se laisser guider lors d'une méditation et ressentir ce qui se passe à l'intérieur de soi. Apprentissage de techniques d'auto-massage.
	Respirations / Cohérence cardiaque	1H	Expérimenter et maîtriser les techniques de respiration en lien avec la gestion des émotions.
	Méditation de pleine conscience	1H	Un temps de centration pour être ici et maintenant, en connexion avec ses 5 sens et la méditation de pleine conscience.
Gestion des émotions	Atelier mouvements de Brain Gym®	1H	Activités physiques douces pour apprendre à se reconnecter à ses compétences de gestion des émotions.
Aromathérapie	Atelier d'aromathérapie gestion du stress	1H	Découvrir quelques huiles essentielles apaisantes et apprendre comment les utiliser.
	Atelier d'aromathérapie énergie et motivation	1H	Découvrir quelques huiles essentielles stimulantes et apprendre comment les utiliser.
Kinésiologie	Atelier pour optimiser son quotidien	1H	A partir de mouvements simples et réutilisables au quotidien, libérer des tensions corporelles pour favoriser la concentration, l'organisation, la communication, la mémorisation, la créativité...