Nostress

Cours de relaxation Biosappia

La méthode Biosappia offre des effets immédiats pour faire corps avec son mental. Elle s'adresse aux personnes qui recherchent plus de légèreté dans leur vie quotidienne avec: Une meilleure stabilité émotionnelle: équilibre nerveux, fatigue psychique, conflits intérieurs...
Une diminution du stress quotidien : troubles du sommeil, sensation de surmenage, douleurs corporelles ...
Une gestion du stress occasionnel : examens, conflits, prise de recul, changements de vie...
Un rééquilibre entre cerveau rationnel et émotionnel: augmentation de la concentration, de la mémoire. Cette méthode concrète d'accompagnement vise à guider les personnes dans leur recherche d'épanouissement personnel, familial et professionnel. Sans focaliser sur les symptômes, le relaxologue aide le créatif (personne accompagnée) à trouver son équilibre dans son environnement.
Cours de relaxation biosappia aux Loges-en-Josas : prendre contact avec Catherine KrawczykL'association propose aussi des cours collectifs de 1h30 – Tarif 2019/2020 de 15€ la séance (adhésion à l'association offerte pour la 1ère séance) – séances de marche en pleine conscience Travail en groupe de la respiration, exercices autour des 5 sens, exercices corporels et moment de relaxation-séances de Do-In (automassage)Cours individuel de gestion du stress : 60 € de l'heure (tarif 2019/2020) Adhésion à l'association offerte pour la 1ère séance

- Partager sur
- Partager sur Facebook

- Partager sur Twitter
- Partager sur LinkedIn
- Partager par email
- Enregistrer en PDF