

CONSCIENCE CORPORELLE

Durée : 2h

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Santé

- Harmonisation du corps, du coeur et de l'esprit pour plus de légèreté
- Connecter à son pouvoir personnel
- Apaiser son système nerveux

Descriptif du déroulé

Vous expérimenterez ici trois exercices somatiques puissants lors de cet atelier de conscience corporelle : la technique Alexander, le scan corporel ainsi que la sonothérapie (via le chant vibratoire). Vous renforcerez ici l'harmonie entre votre corps, votre coeur et votre esprit, en plus de connecter à son pouvoir personnel et d'apaiser votre système nerveux par la vibration de la voix. Une expérience immersive et libératrice !

HYPNOSE RTT

Durée : 1h30

Lieu requis : une salle de réunion ou espace détente fermé

Nombre maximum de participants : 15

Attendus de cet atelier Santé

- Relâcher la pression et le stress
- Reprogrammer ses croyances limitantes en croyances soutenantes
- Activer une énergie alignée au service de sa carrière et de sa vie

Descriptif du déroulé

La Rapid Transformational Therapy (RTT®) est une méthode d'hypnose thérapeutique hybride, qui combine hypnothérapie, PNL, TCC et neurosciences. Le praticien guide le groupe dans un état de relaxation profonde (hypnose) pour accéder au subconscient, reprogrammer les croyances limitantes et créer des changements durables.

Thème au choix : Libérer la pression de performance, Sortir de la surcharge mentale, Retrouver son énergie, Stimuler sa confiance en soi, etc.