



UN SOMMEIL SANS MOUTONS

Le repos : bénéfique pour le corps et l'esprit

Le repos est essentiel dans nos vies souvent agitées par mille choses et mille imprévus. Dans nos quotidiens énergivores truffés de micro coupures qui font obstacle à notre concentration, savoir nous reposer devient l'allié de notre humeur, de notre dynamisme et de notre créativité...

Durée: micro cube de 3h. en INTRA

Groupes: de 5 à 12 personnes

Prix: sur devis

Public

Tout public.
Particuliers et entreprises

Pré audit

Identifier les besoins de chaque participant

LES FORMULES

1- EN INTRA

-> micro cubes de 3 heures

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Objectifs

- Savoir installer des vrais repos réparateur dans notre quotidien
- Savoir se ressourcer en toutes circonstances

Contenu

- Un coup de projecteur sur les indispensables hormones du sommeil
- Sommeil de mauvaise qualité ? Quelles conséquences à plus ou moins long terme ?
- Comment se ressourcer également durant la journée ?
- Un repos sans nuages ni moutons
- Le sommeil est aussi dans l'assiette
- Le coup de pouce des plantes, minéraux, vitamines et huiles essentielles

Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment illustrés par l'image et le photolangage. Pratiques dynamiques personnalisées individuelles et collectives Supports de cours écrit et visuel

Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe
Transition des personnes
Accompagnement au mieux être

INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62
delaurme@gmail.com

potentiel-sante.fr

N° SIRET : 53054672000026
41 Rue de la République
31290 Villenouvelle

LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.

Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien individuel ou collectif