



Ateliers et Stage Relaxation & Bien être

Programme

- **Atelier Découverte à l'Autohypnose de 3H**

Gwenaëlle Riou vous accompagne par le biais de rêves dirigés, d'histoires qui vous guident vers une détente, vers vos ressources intérieures sur fond musical. Libérez-vous de votre stress en apprenant à découvrir votre potentiel.

- **Stage d'Autohypnose de deux jours**

Un état naturel vous permettant d'accéder à votre potentiel intérieur... Venez découvrir les moyens de vous relaxer au travers de l'apprentissage de l'autohypnose, de nombreuses histoires vous permettent d'apprendre les bases d'une pratique sur vous-même.

- Apprendre à vous relaxer, vous détendre
- Apprendre à accéder à vos ressources
- Apprendre à découvrir votre potentiel intérieur et à le développer



Atelier complémentaire d'une journée



La Récapitulation

"Apprendre à retrouver votre énergie en utilisant une technique Amérindienne basée sur la respiration."

Calendrier téléchargeable : dates et horaires
Renseignements et Inscriptions : T 02 96 61 95 54
www.lescontesagrandir.com