

CBC - Hypnose et thérapies brèves - cours de relaxation

La Canopée

Praticienne en hypnose et autres thérapies brèves comme la sophrologie ou les mouvements alternatifs, Lise DEHAYE reçoit en rendez-vous particulier à Corps-Nuds.

Parallèlement à son cœur de métier, elle s'est formée à la relaxation pour proposer d'autres outils et pour pouvoir intervenir en groupe.

Sophro-relaxation, ateliers respiratoires, pleine conscience, visualisation ...font partie des outils qu'elle utilise, le but étant d'en expérimenter plusieurs, de trouver celui qui vous plait le plus et de pratiquer au quotidien.

La relaxation est une activité à part entière, plus vous pratiquez, plus vous augmentez votre niveau de bien-être !

1 heure pour découvrir l'univers de Lise DEHAYE - 06 38 64 59 69 - www.ldtherapiesbreves.fr

Gratuit - **Sans réservation**

Coworking La Canopée
Publié le 09 mai 2024