



06 50 19 90 18



ensensble@gmail.com



Ensuès la Redonne

Hyper-sensibilité

Intensité
Empathie
Authenticité

Sophrologie

Relaxation
Conscience
Epanouissement

Programme de sensibilisation*

Durée des séances : 1H15

20 séances collectives et 1 séance individuelle

- Corps : *Sensorialité, Respiration, Fatigue, Burn out, ...*
- Emotions : *Accueillir et comprendre une émotion, ...*
- Mental : *Concentration, Croyances, Créativité, ...*
- Etre : *Valeurs, Sens, Authenticité, Estime de soi, , ...*

Lieu des séances : Ensuès la Redonne

Horaires : à venir

Tarif : Gratuit (Inscription obligatoire, places limitées)

Des modules spécifiques (4h)

Communication, Couple, Nutrition, Energie, Neurotransmetteurs, Relation à soi, ...

Lieu des séances : Ensuès la Redonne

Tarif : 20 €

Accompagnement individuel

Durée des séances : 55 minutes

Un accompagnement sur mesure avec une approche douce, respectueuse et personnalisée.

Lieu des séances : Ensuès la Redonne

Tarif : 1ère séance gratuite pour les personnes inscrites au programme collectif et Cotisation annuelle de 200 euros pour les suivantes sans limite

Techniques utilisées

Respiration, Relaxation, Visualisation, Méditation, PNL, Sophro-analyse, Mouvements oculaires, ...