

FORMATION

« Comment gérer son stress » du 16 au 17 février 2019



Le week-end du 16 et du 17 février 2019, Marie blondel **consultante en gestion du stress** et David Manny **Sonothérapeute** vous propose **une formation de gestion du stress**.

Les **outils** de cette **formation** seront vos **pensées, vos émotions, vos comportements** et les **sons et vibration des bols tibétains**.

Programme:

-Comprendre le **fonctionnement** de la spirale **du stress** et la **théorie des bols tibétains**

-Savoir repérer et **analyser les signes du stress**, comment **utiliser les bols tibétains** pour soulager les signes physiques, mentaux du stress.

-Analyser vos stratégies d'ajustement en termes de pensées et de comportement.

-**Comprendre** comment **les bols tibétains** peuvent nous **aider** à prendre du **recul** par rapport à la **situation**.

-S'exposer aux situations, comment **passer à l'action**. Découvrir comment **harmoniser ses chakras** et son lieu de vie afin de faire place à une nouvelle **énergie de changement**.

L'objectif de cette formation :

-**Diminuer** et limiter les conséquences du **stress** en le prenant en charge.

-**Améliorer** votre qualité de vie et votre **BIEN-ETRE**.

-**Développer** des sentiments positifs et **se sentir bien**.

-**Apprendre** à accepter certaines situations **pour réussir** à passer à autre chose.

-**Dominer** ses émotions pour être efficace et **plus performant**.

Pendant se stage, n'oubliez pas d'apportez votre bols tibétain si vous en avez un. Vous avez aussi la possibilité d'utiliser les bols que je mets à votre disposition, mais aussi de pouvoir acheter votre bol tibétain, si vous le désirez, à un tarif "spéciale formation"

-**Horaire** de la formation : 9h00-12h30 et 14h00- 18h00

-**Lieu** de la formation : La **maison du kleebach à Munster**

-**Coût** de la formation : **299euros**, repas du midi inclus.

-**Renseignement**, demande de dossier : tel au **06 13 58 35 69** , e-mail: **equit.zen@gmail.com**