



FORMATION DÉTENTE GUIDÉE

Parfois nous avons besoin de faire le vide dans notre mental pour nous reconnecter à notre intuition, mais nous n'avons pas toujours les outils nécessaires pour y arriver.

Dans le cadre du travail, en accompagnement, il est parfois nécessaire de proposer une détente guidée à la personne ou au groupe que nous accompagnons.

Maria José vous proposera des outils pour créer une détente guidée selon votre cadre, avec vos mots et à votre rythme.

Elle vous guidera également grâce à des exercices pour vous reconnecter à votre propre intuition, outil important dans cette pratique.

Rester connecté avec soi-même devient indispensable de nos jours. Cette journée propose des outils pour se recentrer à tout moment de la journée. Il s'agit également de choisir les bons mots pour accompagner d'autres personnes vers un état de détente en créant une atmosphère propice au recentrage.

Le Tarif :

14 000XPF par personne

Nombre de places :

10 personnes



Centre de formation
À vos Mains



Intervenante :

Maria José SOTOMAYOR
art-thérapeute RNCP,
formée à l'hypnose

INFORMATIONS / INSCRIPTIONS :

87 79 47 76
avosmainstahiti@gmail.com