

Conseils en naturopathie

Le naturopathe a une mission d'éducateur à la santé. La naturopathie sensibilise sur les points fondamentaux suivants :

- Renforcer l'énergie, la vitalité.
- Améliorer sa santé
- Gestion du stress et des émotions

"Avec ma voix pour mieux trouver ma voie"

Apprendre à écouter sa voix, permet de dégager plus de convictions à l'aide de sa voix et se faire confiance.

Accompagnée par une coach vocal pour :

- parfaire sa confiance en soi
- acquérir de l'assurance permettant d'être plus à l'aise lors des entretiens et dans la vie tant professionnelle que personnelle.

La sophrologie

Discipline de développement personnel pour "être mieux dans son corps et dans sa tête".

Apprendre à prendre du recul sur une situation donnée et changer son regard sur elle-même et le monde qui l'entoure.

L'art Thérapie évolutive

Est une méthode de développement personnel qui utilise l'art pour renouer un dialogue avec soi-même et les autres et permet de :

- développer sa créativité, sa curiosité
- apprendre à se libérer, à gérer ses émotions
- découvrir des atouts cachés



Se retrouver et améliorer sa qualité de vie

La méditation de pleine conscience

Pratique pour apprendre à :

- se pauser
- se recentrer, se ressourcer,
- prendre soin de soi et trouver les ressources nécessaires pour se libérer du stress, des pensées et des émotions limitantes.

Le théâtre et improvisation & gestion des émotions

Le théâtre permet de se réapproprier son corps et sa voix. Au moyen de jeux d'improvisation, les participantes découvrent des outils utiles pour être à l'aise lors de la prise de parole, notamment sur l'attitude et l'énergie, le regard, la posture.

