

Formation professionnelle - Coaching professionnel - Team Building - Développement personnel

Relaxation et bien être

4 séances d'1 heure 30



Respiration

Techniques de respiration, cohérence cardiaque



Relaxation

Un moment de détente rien qu'à vous!



Entretenez votre bien-être

favorisez l'ancrage dans le moment présent



Exercices de mobilité

Découvrez des exercices à pratiquer régulièrement pour garder la forme

Contact :

jourdaincoachingetformation@gmail.com

