



Atelier "Apprivoiser stress, angoisse, anxiété"

Dates :

- lun 13 janv 2025 (en visio)
- jeu 10 avr 2025
- ven 4 juil 2025

Horaires :

- 9h-18h

Lieu :

- 7 av Charles de Gaulle -
78800 HOUILLES
- Gare RER A (10 min Etoile)
- 6-8 participants

Tarif de l'atelier :

- 180€



MARIE-VIOLAINE BIANCARELLI
COACH ET HYPNOTHÉRAPEUTE



Objectifs :

- Comprendre les mécanismes du stress, de la peur, de l'anxiété, l'angoisse
- Comprendre son niveau de stress et quel type de stressé vous êtes
- Apprendre à se couper du stress et à contrôler son curseur de stress
- Agir de façon durable sur le niveau d'anxiété moyen en mobilisant des ressources inconscientes profondes
- Passer par le corps pour dialoguer avec la partie anxieuse
- Travailler sur la reprise de contrôle lors de la montée d'une forte anxiété ou angoisse

06 61 43 61 08

marieviolaine.biancarelli@gmail.com