

La relaxation Bio- dynamique

Méthode issue du monde des Arts Martiaux.

A chacun(e) sa détente.

“ Mon moment anti-stress ”

"Que tous les "sens" de votre corps donnent du "sens" à votre vie..."

Faire face aux situations de tension & angoisses & stress.

COORDINATION tête/ cœur/ corps/ respiration.

On chasse les contractures en changeant notre état émotionnel...

...Bénéfice : Souplesse, renforcement et détente.

SUPPORT ENTREPRISE, MANAGEMENT.



La question du coach



Comment allez-vous composer avec le stress,

Les peurs et les incertitudes

Qui augmentent sans cesse dans votre vie ? ”

Habiter son Corps



En synergie *tête, cœur, corps*
Avant et après

Vous voulez clarifier vos pensées, apaiser vos souffrances, vos douleurs.

SANTE

Vous voulez...

Vous ouvrir et découvrir...



...Une Attitude corporelle

“ La juste attitude ”

Un espace ressource

Se remobiliser,

Se relaxer

Prévenir une grosse fatigue, du “ burn-out ”

Ventilation des poumons, du diaphragme.

Pour cela
Une harmonie en juste *énergie*



Vous pouvez contribuer à une *paix intérieure*

- Pour *vous* (Comportement équilibré)
- Au *travail* (Eviter la fatigue. Dynamisme)
- Pour le *sport* (préparation & récupération)

Voulez-vous savourez, votre “ être ” et le moment que vous lui accordez, pour une paix intérieure.
Reconnectez-vous à vous-même, votre corps

... *Juste ici et maintenant*

“ OÙ l’harmonie rencontre...
... Votre équilibre ”



Faire de l'exercice booste la mémoire

“ Dès l’instant où vous aurez foi en vous-même,
vous saurez comment vivre. ”

Johann Wolfgang Von Goethe

RELAXATION Bio-Dynamique



« L'Art de se relaxer dans le mouvement »
une gymnastique de longue vie

★ Séances collectives

(Prévoir vêtement souple)

Temps 1 heure = La séance 15€

Forfait 1 mois : 52€ (4 séances)

Forfait 3 mois : 144€ (12 séances)

(Un parrainage sur un forfait = une séance offerte)



★ Séance individuelle : Table de Relaxation

Temps 1 h 00 = 55€ (45' de table)

Temps 1 h 30 = 80€ (75' de table)

