

Des solutions simples existent pour vous aider à le gérer au quotidien,
N'HESITEZ PLUS !



Catherine VANHILLE
Formatrice et Thérapeute
174 rue de Baillencourt
59500 DOUAI
06 66 12 23 83

www.jegeremesressources.com

catherine-vanhille@orange.fr



Trop de STRESS

Siret 49930930000014 et N° d'activité : 31590666459 - Réalisation : www.atouts-komplys.com



Découvrez une formation aux outils innovants !

Envie de mieux gérer votre stress ?

Comment libérer vos émotions par l'énergie qui circule dans votre corps ?

Comment agir sur l'incontrôlable : votre système nerveux autonome ?

Comment augmenter vos ressources par la pensée et la visualisation ?

Comment lâcher prise en quelques secondes par le corps et ses sens ?



Trouvez votre solution

4 des techniques innovantes, 4 approches différentes

Pour permettre à chacun de prendre conscience de ses ressources personnelles



**L'énergie du corps
par l'EFT***



**La respiration
par la cohérence
cardiaque**



**La métaphore
par la visualisation**



**le corps et nos sens
par la pleine
conscience**

*Emotional Freedom Technique