



Gérer son stress - Relaxation



En première partie de la séance, il est prévu un temps d'échanges en lien avec la problématique.

Dans la seconde partie, on visualise son niveau de « relaxation » grâce à un logiciel métier de cardiofeedback.

En dernière partie de la séance, un ou deux outils présentés selon le choix de l'adhérent(e) seront mis en pratique.

Pratiquer régulièrement ces méthodes ont un effet favorable sur le bien-être physique et psychologique.»

