

Programme : 1h30 sur la détente et la gestion du stress

BENE Massages : 06 63 13 32 88

La respiration

Introduction en prenant conscience de sa ventilation et si besoin en la corrigeant.

La cohérence cardiaque

Présentation sur le fonctionnement et les bienfaits de la cohérence cardiaque. Puis, séance de 5 min de cohérence cardiaque en groupe.



L'auto massage du ventre

ou

Auto étirements

Au choix, selon les souhaits du groupe, je vous propose :

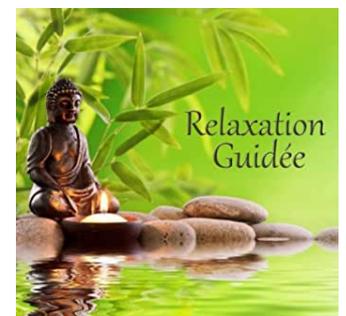
- Soit 20 min d'auto massage du ventre guidé par ma voix.

Le ventre étant notre deuxième cerveau, le masser en associant la respiration est un outil très efficace à la fois pour se détendre et pour favoriser un bon équilibre digestif.

- Soit 20 min d'étirements au tapis, en utilisant notamment des postures de yoga adaptables selon la souplesse de chacun.

Séance de relaxation

Je vous propose, pour finir, 30 min de relaxation guidée au son de ma voix et sur une musique apaisante.





A vous de choisir :

L'auto massage du ventre

Auto étirements
