



Extrait du Pierre LASSALLE, Psychothérapie, Hypnose, PNL, Biosynergie et Relaxation Brest

<http://pierrelassalle-psy-hypnose-brest.fr/Visualisation-Relaxation-Respiration-Lundi-20h00-21h30>

Visualisation-Relaxation-Respiration : Lundi 20h00-21h30

- Ateliers hebdomadaires - Visualisation-Relaxation-Respiration -

Date de mise en ligne : vendredi 26 octobre 2012

Pierre LASSALLE, Psychothérapie, Hypnose, PNL, Biosynergie et Relaxation

Brest

*Biosynergie : la pédagogie d'apprentissage du bien-être (dépliant disponible)

Être bien dans sa peau, cela se construit au quotidien.



1) Découvrez des outils simples pour vous relaxer

2) Visualisez un avenir souriant et des objectifs stimulants

3) Respirez !

La biosynergie® aborde chaque personne dans une vision globale tenant compte des trois plans : physique, émotionnel, mental.

Elle propose des outils simples permettant le traitement holistique du stress par des méthodes psycho-corporelles associées à l'énergique chinoise.

L'état de relaxation profonde permet l'éclosion de visualisations propices à semer les graines de réussite dans l'inconscient et à faire émerger les ressources des expériences acquises.

Nous explorerons la réceptivité aux sensations, à nous-même, au monde, aux autres, l'émissivité, savoir prendre des décisions sans tergiverser, la concentration, rassembler ses énergies, l'élimination, savoir faire du nettoyage, les forces et richesses intérieures, la créativité et l'autonomie.



Horaires et tarifs (Atelier hebdomadaire)

***** Chaque Mardi soir 20h00-21h30 *****

Début des cours : ***Lundi 14 janvier 2013 à 20h00***

10 séances/trimestre. Groupe limité à 8 personnes.

Inscription à l'année : 190 Euros/20 séances d'une heure et demi, soit un total de 30 h.

Possibilité d'étalement des règlements.