

Les séances collectives :

45 minutes pour un groupe de 10 personnes

« J'ai décidé d'être heureux parce que c'est bon pour la santé. »

Voltaire

Automassages chinois :

À la fois énergisante et apaisante, la médecine chinoise est un incroyable révélateur de bien-être. Une méthode simple et efficace peut être proposée en atelier collectif (groupe de 10 personnes) au sein des entreprises : les automassages chinois. Rien de plus simple ! aucun matériel n'est nécessaire, juste ses mains.

Cette technique d'automassages est issue du *Qi Qong* ; elle est revitalisante et permet au corps de se ressourcer en énergie et de retrouver son équilibre.

Il s'agit d'un enchaînement de gestes et de pressions sur des points clés de l'organisme pour ouvrir les canaux d'énergie et augmenter sa vitalité.

Pratiqués régulièrement, ils régulent un grand nombre de désordres psycho-émotionnels, diminuent le stress et la fatigue.

Ils peuvent être également pratiqués en toute autonomie par le collaborateur en cours de la journée s'il ressent un coup de fatigue ou de stress.

Centrage, ancrage, protection énergétique

Cette technique permet par simple visualisation, de retrouver rapidement un état émotionnel stable et ainsi se rendre disponible physiquement et émotionnellement pour gérer son quotidien. Être dans l'ici et le maintenant.

⇒ Des supports papier et audio pourront être fournis à chaque participant la fin de la séance.