

Le sommeil et le stress

Public : Toute personne (volontaire) ayant une problématique de sommeil en lien avec le stress souhaitant

- Se libérer du stress pour s'abandonner au sommeil plus facilement
- apprendre à être autonome.

Objectifs :

- Chacun vient se libérer d'un stress (venir avec un exemple précis)
- C'est pour apprendre pour soi-même (pas pour aider les autres)

Durée :

- Individuel : 3x1h
- Groupe 4 à 6 personnes, 2x4h

Pédagogie :

- Le préambule à un bon sommeil est la tranquillité de l'esprit et des émotions.
- Explication de la théorie sur cette ressource naturelle, sur la mémoire sensorielle et sur Tipi pour se libérer de sa difficulté.
- A partir d'une situation réelle, vécue et identifiée, les participants expérimentent l'accès à leur mémoire sensorielle puis les différentes étapes du déroulement d'une séance... jusqu'à l'acquisition d'un savoir faire suffisant pour réaliser, par eux-mêmes, une séance de libération émotionnelle complète.
- Chacun aide les autres à partir de la théorie expliquée au début

Coût :

- en Groupe 4 à 6 personnes : 160€ / pers
- en individuel 3*1h : 500€
- déplacement en sus
- réunion de suivi en sus si besoin d'une assistance post formation