

# Atelier Maîtriser son stress

Etonnement, **le stress** est notre ami, ou plutôt était...

Il a permis à l'être humain de traverser les âges et d'arriver jusqu'à aujourd'hui « sain et sauf ».

Malheureusement, les mécanismes physiologiques du stress n'ont pas évolué au même rythme que notre civilisation et nous sommes littéralement envahis par une « **overdose** » de stress.

Découvrez les mécanismes du stress, ses conséquences et comment le maîtriser à travers **les techniques énergétiques**.

Simple d'apprentissage et de mise en pratique, naturelles, elles vous permettront de transformer votre vie à chaque instant.

- Le stress à travers les âges
- Mécanismes physiologiques du stress
- Le stress aujourd'hui
- Importance des systèmes de croyances internes / image de soi
- Comment changer : techniques énergétiques
  - Mécanismes
  - Energie tapping
  - Positif tapping
  - Emotrance
  - Visualisations / réalités énergétiques auto-géniques

Durée : une journée

nathaliethorezcoaching.com

06 82 91 54 13