

Mettez-vous au diapason avec votre cœur !



Pour :

- *Rendre plus pertinentes vos réponses au stress*
- *Ne pas vous laisser submerger par vos émotions*
- *Développer sérénité, vigilance et efficacité*

Cohérence cardiaque : un module thérapeutique

en 10 séances d'une heure, en individuel

L'accompagnement inclut des exercices guidés et mesurés avec l'outil biofeedback, dans un cycle de 4 techniques de base :

- Contrôle respiratoire
- Relaxation musculaire
- Méditation de pleine conscience
- Visualisation

Le processus d'accompagnement :

1- Informations sur la pratique et évaluation de départ (1h) **2-** Pratique + mesure + plan d'actions (8h) **3-** Approfondissement (1h) **4-** Evaluation globale (1h) **Prix : 900 € TTC (particulier) - 1 500 € HT (entreprise)**

Pour en savoir plus, contactez-moi

Agnès Overli - 06 87 06 54 72 - 01 46 04 43 01

agnes.overli@100ways.net - www.100ways.net



Agnès Overli - Consultante-coach et associée 100 Ways, je m'appuie sur 25 ans d'expérience dans des sociétés de conseil en ressources humaines et accompagne depuis 10 ans la réussite des projets de changement dans l'entreprise (bien-être et performance collective). J'accompagne les collaborateurs - par la formation, le bilan personnel et professionnel, le coaching - dans leur professionnalisation et leur projet

d'équilibre de vie. En complément de nombreuses années de développement personnel, j'ai été formée à la psychosynthèse, aux thérapies psycho-corporelles, à la gestion des émotions par la relaxation et la cohérence cardiaque.

J'aide les personnes à découvrir leurs vrais talents et à se réaliser pleinement.