

DES ATELIERS UNIQUES !

Lâcher prise

Bien-être

Ludique

Émotions

Sérénité

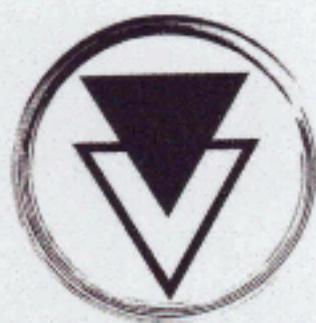
Motivation

Libération émotionnelle

Valorisation

Nos ateliers sont conçus pour apporter aux soignants un moment de recentrage et de rééquilibrage, en leur offrant des outils précieux pour donner le meilleur d'eux-mêmes sans s'épuiser.

En groupe, à travers des exercices pratiques et engageants, les participants apprennent à mieux gérer leurs émotions, à renforcer leur résilience et à renouer avec leur énergie.



Alexandra & Camille

Alliance Unique de Coaching et d'Hypnose

Scannez-moi pour en savoir plus !



www.alexandraetcamille.com
aurora@alexandraetcamille.com

LA BULLE D'AIR

Accueillir, libérer, transformer les émotions pour retrouver l'équilibre et l'énergie dans un contexte exigeant

LE VOYAGE DU LÂCHER PRISE

Apprendre à ralentir, prendre du recul sur son quotidien et retrouver un sommeil réparateur

ATELIER SUR MESURE

Vous choisissez le thème, les objectifs, et nous créons une expérience qui répond parfaitement à vos besoins.

LA FLAMME INTÉRIEURE

Se reconnecter à ses valeurs et son rôle essentiel pour retrouver la motivation

L'ÎLOT DE SÉRÉNITÉ

Créer un espace de calme pour mieux gérer le stress, prévenir l'épuisement et préserver son bien-être

L'ÉCHO DES BESOINS

Identifier et exprimer ses besoins pour désamorcer frustrations et incompréhensions



Pourquoi choisir nos ateliers?

- Une approche humaine et bienveillante adaptée aux défis uniques liés à la santé et au bien-être au travail
- Résultats mesurables : Les participants repartent avec des outils qu'ils peuvent appliquer immédiatement
- Ateliers sur mesure en fonction du nombre de participants, de la durée et des objectifs définis ensemble
- Une méthode unique alliant HYPNOSE et COACHING pour offrir une approche complète