



**ÉNERGIE & ÉQUILIBRE**

**TÊTE**

**CANALISEZ VOTRE MENTAL**

**CŒUR**

**GÉREZ VOS ÉMOTIONS**

**CORPS**

**DÉCUPLEZ  
VOTRE ENERGIE**

**C'EST L'ÉNERGIE DES HOMMES  
QUI FAIT MARCHER LES ENTREPRISES**

## **BOITE À OUTILS ÉQUILIBRE**

Composez votre programme sur mesure

### **TÊTE**

- ✓ Pleine conscience
- ✓ Préparation mentale
- ✓ Besoins psychologiques
- ✓ Pensées

### **CŒUR**

- ✓ Gestion du stress
- ✓ Intelligence émotionnelle
- ✓ Relaxation
- ✓ Situations à risques

### **CORPS**

- ✓ Mouvements respiratoires
- ✓ Hygiène de vie, alimentation
- ✓ Sommeil flash, micro sieste
- ✓ Techniques énergétiques

**Les pieds sur terre**

séminaires - coaching - conférences - évènements