PROGRAMME SLOW & FLOW

FLORENCE WEGMULLER
RALENTIR POUR
ALLER PLUS LOIN

SLOW : Ralentir pour réduire le stress et récupérer des ressources.

Semaine 1 : apprendre à se déconnecter de l'agitation extérieure (sms, notifications, mails..), à se reconnecter à soi.

Semaine 2 : apprendre à se sentir solide, sur ses appuis face aux imprévus

Semaine 3 : apprendre à s'adapter dans un environnement parfois stressant

FLOW : libérer les tensions et s'ouvrir à de nouvelles perspectives.

Semaine 4 : apporter de la fluidité dans la relation à soi et aux autres

Semaine 5 : apprendre à libérer les tensions physiques

Semaine 6 : apprendre à libérer les tensions mentales

Semaine 7 : apprendre à s'ouvrir sur le monde extérieur

Semaine 8 : apprendre à y voir plus clair dans ses choix