

ATELIER

Ouvert et accessible à toutes et à tous

Stress, Emotions : Reprendre le contrôle

Avec les Arts Energétiques et la
Programmation Neuro-Linguistique



Avec **Jean-Luc LAMBERT**

Coach professionnel

Diplômé de l'Université Paris 8
Maître praticien PNL et Hypnose
Professeur Diplômé d'État 7e Dan
Qi Gong, de Taiji Quan et Karaté

PROGRAMME

Identifier ses schémas corporels et les habitudes de réactions face au stress.

Savoir reconnaître les effets physiologiques et psychologiques du stress

Acquérir des outils simples pour garder sa sérénité et préserver son équilibre personnel

Réguler les manifestations physiques du stress.

Garder le contrôle en situation de stress



LE PLUS DE CET ATELIER

Apports théoriques, exercices pratiques tirés de la PNL et de la sagesse des arts martiaux et des arts énergétiques.

道

ECOLE TAO JLL
TAI CHI CHUAN QI GONG

Renseignements

06 27 64 08 50

ecoletaojll@gmail.com

www.ecoletaojll.com