
YogaThérapie@Stress

Se libérer du stress durablement

Programme pour la gestion du stress. 4 participants en 10 séances, 7 en groupe et 3 en individuelles.

Objectifs

Comprendre le stress:

- Les 3 phases
- Les neuromédiateurs dans le stress (Cortisol, adrénaline, dopamine, et sérotonine)
- Impact sur l'organisme (système neurovégétatif, endocrinien, immunitaire, locomoteur)
- Dimension cognitive du stress
- Les troubles liés au stress

Les différentes dimensions des outils de la YOGA-Thérapie que nous mettrons en œuvre ensemble pour travailler

- Les Émotionnels
- Les pensés
- Les automatismes Comportementaux
- Exercices spécifiques pour vous a metre en place à la maison
- Les mécanismes d'actions des outils proposés
- Nutrition

Pour participer

Engagement obligatoire – mettre en pratique les outils à la maison

7 séances
5 en groupe et 2 individuelles

Estefania Lledó
Diplômée Institut yoga-thérapie Paris
06 95 42 52 25
Espace Zen Mouans-Sartoux
240 chemin des Bastions

Horaires

Deux options pour les séances de groupes
Les Mardis
12h30h ou 19h30
ou Les samedis 16h ou 17h

Dates

Janvier & Février 2022
Démarrage en janvier.

2 séances individuelles
la 3ème et la 7ème

Accès illimité au programme en ligne Yogatherapie@stress
Avec les vidéos des outils (séances yoga, les méditations, la théorie, etc)

Toutes les séances sont aussi diffusées via Zoom si besoin

Prix

Le programme de 7 séances coûte 190eur
Si besoin de plus de séances en individuel : Prix d'une séance de Yoga thérapie – 50eur