

Exploration du bien être ! Comment ?

Relaxation & sophrologie une source de mieux-être, facilement accessibles à toute personne

elle régénère et revitalise le corps et l'esprit. Elle permet d'éliminer le stress accumulé au cours de notre quotidien. La relaxation amène un sentiment agréable de détente corporelle, psychique, et de régénération.

La méditation permet d'aller plus loin dans la relaxation et le bien être. Les effets bénéfiques sont nombreux. Reconnu par la science pour les bienfaits sur le cerveau et sur la santé. Elle est souvent conseillée par les médecins. La méditation apporte aussi le calme et la tranquillité. Cette discipline amène une certaine force intérieure qui se traduit dans la vie courante par beaucoup de confort et de joie, qui s'inscrivent durablement et profondément dans le corps et dans l'esprit.

Exploration et pratique de l'art de rêver

Le Rêve est la porte de cet inconnu qui nous parle à tous depuis que l'homme a existé et qui contribue consciemment ou inconsciemment à l'évolution de la race humaine.

Venez découvrir ce que vous avez toujours voulu savoir sur les rêves, et plus encore. Pourquoi on rêve, les différents rêves, lucides, éveillés, chamaniques, comment contrôler et apprendre à utiliser ce 7ème sens pour notre protection et notre évolution.

Renseignez-vous pour les prochains courts.

« Une session d'une heure peut résoudre vos problèmes »



Thierry LIOT, P.N.L

Membre de l'American Hypnosis Association (AHA)

Master Licence Hypnosis USA,
Diplôme Hypnose Ericksonienne France

88, avenue Division Leclerc - 50200 COUTANCES

Tél. 06 33 83 69 08
contact@manche-hypnose.fr
www.manche-hypnose.fr



Thierry LIOT

88, avenue Division Leclerc
50200 COUTANCES

06 33 83 69 08

contact@manche-hypnose.fr
www.manche-hypnose.fr