

L'ÉQUILIBRE EN MOUVEMENT

Programme des 8 Visioconférences

Pour vous permettre de **retrouver un sentiment de sécurité intérieure, en combinant compréhension, exploration du corps et pratiques concrètes**. À travers un chemin progressif, vous apprendrez à **identifier vos réactions, réguler votre système nerveux, libérer les émotions restées bloquées et développer une autonomie durable** face à l'anxiété.

Visio 1

- Poser une intention pour les 3 mois
- Fonctionnement du système nerveux/le nerf vague/la régulation
- Explorer les 3 états du système nerveux

Visio 2

- Les exercices somatiques
- Apprendre à s'observer
- Créer une routine bien-être personnalisée

Visio 3

- Focus sur mon énergie
- Expérimentations
- Centrage et ancrage
- Coupe et centrement

Visio 4

- Sophro-relaxation guidée
- Importance du discours intérieur
- Les outils du mental pour transformer son discours intérieur

Visio 5

- Les messages d'autorité du passé et leur impact sur l'anxiété
- Identification, impact sur le corps et transformation
- Visualisation guidée

Visio 6

- La technique d'intégration : le couteau suisse pour le nettoyage émotionnel
- Expérimentation
- Cartographie intérieure

Visio 7

- Poser ses limites pour être en paix avec soi et avec les autres
- Visualisation guidée

Visio 8

- Bilan du programme
- Nettoyer ses liens avec la neuvaine
- Questions-réponses
- Et la suite ?