

Gisèle Lacroix vous propose différents accompagnements



Protocole Mindfulness MBSR de 8 semaines

Réduire le stress, gérer les émotions, prendre du recul sur les événements désagréables, pour se sentir plus serein et plus vivant dans l'instant présent et au quotidien.

Protocole Mindfulness MBCP de 8 semaines

Pour préparer la naissance et la parentalité avec bonheur, écouter, ressentir le lien avec le bébé, tout en apprivoisant le stress et les douleurs de ces changements.



Méthode de Libération des Cuirasses[©] ou MLC[©]

Retrouver le dialogue avec le corps, être conscient des blocages pour laisser l'énergie circuler. Grâce à des mouvements simples, respectant le rythme de chacun(e), les tensions physiques, émotionnelles et psychiques se libèrent.

Venez faire ma connaissance et découvrir

* **Stand au Festival de l'école de la vie**
22 - 23 - 24 Sept. _Château de Flaugergues _Mtplier

* **PORTES OUVERTES** _ Mtplier Centre Ville
Samedi 30 Sept de 14 h à 18 h30

Pour approfondir

* **Journées « Vous avez RV avec Vous »**
Les 21 et 22 Octobre (au choix :1 ou 2 Journées

gisele.lacroix@free.fr **06 52 48 05 69**
www.pleine-conscience-mindfulness.com

