

Programme 4 semaines

✨ Réguler son stress et sa charge mentale par la respiration ✨

Vous vous sentez submergé.e par le stress, vos émotions débordent, votre charge mentale s'accumule ?

👉 Vous savez que la respiration pourrait vous aider à vous apaiser... mais difficile de trouver le temps, l'élan ou la régularité.

🎯 Ce programme a été conçu pour vous accompagner simplement, étape par étape :

- Des rendez-vous réguliers
- Des exercices guidés, accessibles et progressifs
- Une durée suffisante pour ressentir des effets concrets et installer de nouvelles habitudes, sans pression.



Chaque semaine

1 **séance collective** de pratique en direct (1 en présentiel | 3 à distance)

1 **audio** de 30 minutes pour pratiquer en autonomie et à conserver ensuite

Un **groupe WhatsApp** pour échanger, comprendre et rester motivé.e

Planning - Décembre 2025

Mercredi 3 décembre : séance collective de démarrage en présentiel
20h - 21h30

Mercredis 10 et 17 décembre : séance collective en visio
20h - 21h

Lundi 22 décembre : séance collective en visio
20h - 21h

Les **audios** sont envoyés tous les vendredis.

Tarif & Contenu

149 € / personne

- ✓ 4 ateliers collectifs
- + 4 audios pour prolonger la pratique
Soit un total de 7 heures de pratique guidée
- ✓ Des ressources et conseils à conserver pour continuer en autonomie

👉 Pour plus d'infos et inscription



**Magali
Weller**