Formation

10 jours pour Bâtir des relations sereines

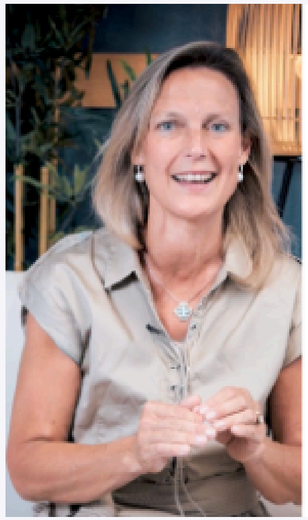
Cette formation permet de découvrir des outils concrets pour apprendre à exprimer ses besoins et mieux vivre les conflits.



Formation

21 jours pour Oser être moi

Une formation complète pour apprendre à s'affirmer et développer sa confiance en soi.



Formation

8 jours pour En finir avec le stress

Une formation est destinée à tous ceux qui veulent mieux comprendre le fonctionnement de leurs émotions et mieux gérer les situations de stress.



Formation

40 jours pour Construire des fondations solides

Cette formation invite à prendre le temps de revoir ses habitudes de sommeil, de respiration, d'alimentation, de focus et de mouvement pour aller mieux et être performant dans ses objectifs de façon durable.

