



Diminuer son stress durablement en 21 jours



DANSMABULLE-RELAXATION.COM

Diminuez son stress durablement en 21 jours

Marie Gonand

Un programme proposé par Marie Gonand, animatrice du Podcast dansmabulle_relaxation, s'appuyant sur son expérience de relaxologue auprès de différents publics.

3 semaines

1 étape par semaine

- 1- Vos nouvelles habitudes anti-stress
- 2- Vous respirez donc vous êtes
- 3- Votre attention au corps

Outils

Une pédagogie simple
1 palier par jour, basé sur
l'observation et l'apprentissage
d'une technique. Des fichiers
texte et audio.

Auto-évaluation

1 auto-évaluation chaque
semaine et en fin de
programme.

3 formules

3 formules, vous choisissez celle
qui vous convient. Détail page
suivante.

DANSMABULLE-RELAXATION.COM

3 formules

L'essentiel !

L'indispensable

La base pour diminuer votre stress en 3 semaines : 1 palier par jour, 1 étape par semaine, 1 auto-évaluation par semaine.

1 fichier texte et 1 fichier audio par jour

57€

Le top !

+ 1 bonus !

Le top ! c'est L'essentiel ! + 1 bonus : 1 séance de relaxation live en visioconférence par semaine avec Marie Gonand

87€

Le must !

+ 2 bonus !

Le must ! c'est L'essentiel ! + 2 bonus :

- 1 séance de relaxation live en visioconférence par semaine avec Marie Gonand

- 1 rv individuel par semaine avec Marie Gonand, pour faire le point.

159€



Semaine 1
Soin de soi

Vos nouvelles
habitudes
anti-stress

DANSMABULLE-RELAXATION.COM

Vos nouvelles habitudes anti-stress

Jour 1

Découverte du module
Présentation du programme
de la semaine.

Jour 2

Les pauses plaisir
Faire des pauses dans la
journée permet de diminuer
son stress significativement.

Jour 3

La marche consciente
Une combinaison simple
d'activité physique légère et de
conscience du moment.

Jour 4

Les câlins
Vous le savez peut-être, le
calin est un excellent anti-
stress.

Jour 5

Le moment présent
Apprécier le moment présent,
pour vivre mieux, ici et
maintenant.

Jour 6

Du temps pour vous
Prendre du temps pour soi
pour augmenter son bien-être.

Jour 7

Auto-évaluation

Semaine 2
Conscience de soi

Vous respirez
donc vous
êtes

Vous respirez donc vous êtes

Jour 1

Découverte du module
Vous observerez votre respiration à différents moments de la journée et vous pratiquerez une technique de respiration.

Jour 3

Pendant la toilette
Observation de votre respiration et pratique de la respiration thoracique.

Jour 5

En préparant le dîner
Observation de votre respiration et pratique de la respiration complète.

Jour 2

Le matin au réveil
Observation de votre respiration et pratique de la respiration ventrale.

Jour 4

Au travail
Observation de votre respiration et pratique de la respiration alternée.

Jour 6

En vous couchant
Observation de votre respiration et pratique de la respiration du sommeil.

Jour 7

Auto-évaluation

Semaine 3

Conscience de soi

Votre
attention
au corps

DANSMABULLE-RELAXATION.COM

Votre attention au corps

Jour 1

Découverte du module
Re-découverte du corps : points d'appui, zones de tension et techniques de relâchement.

Jour 2

Les points d'appui
Découverte des points d'appui de votre corps.

Jour 3

Les zones de tension
A la recherche des zones de tension de votre corps.

Jour 4

Le relâchement
Comment relâcher les tensions de votre corps.

Jour 5

Scanner du corps
Une façon simple et efficace de relâcher les tensions physiques et mentales.

Jour 6

Auto-évaluation
Auto-évaluation du module et du programme.

Jour 7

Et après les 21 jours ?
Mettre en place une dynamique pour pérenniser les acquis.

DANSMABULLE-RELAXATION.COM

Contact

Le podcast

https://shows.acast.com/dans-ma-bulle_relaxation

Des bulles de relaxation et de bien-être, des formats courts de quelques minutes, pour vous sentir bien, détendue, relaxée.

Le site

<https://www.dansmabulle-relaxation.com>

Des clés essentielles pour diminuer votre stress, augmenter votre bien-être, améliorer votre qualité de vie.

Contact

dansmabulle.bienetre@gmail.com

[DANSMABULLE-RELAXATION.COM](https://www.dansmabulle-relaxation.com)