

BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL

UN ACCOMPAGNEMENT
ISSU DE LA RECHERCHE NEURO-CARDIOLOGIQUE POUR

APAISER LES ÉMOTIONS
CONSTRUIRE LA RÉSILIENCE AU STRESS
PRÉSERVER L'ÉQUILIBRE ÉNERGÉTIQUE
HARMONISER LES RELATIONS



AVANTAGES

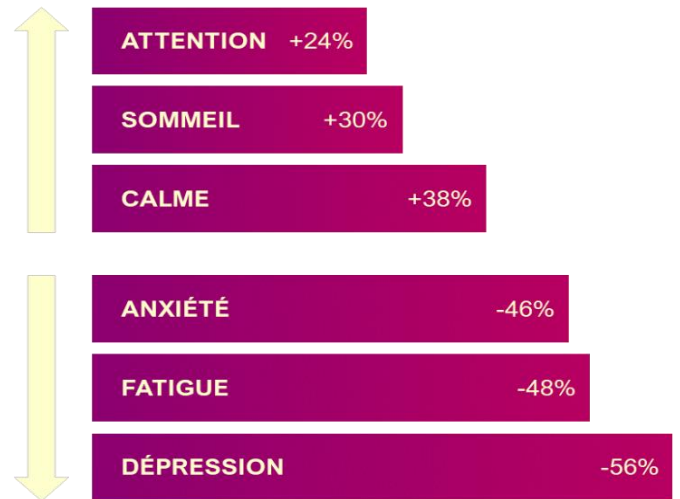
COMPRENDRE L'IMPACT DE VOS ÉMOTIONS
SUR VOTRE PHYSIOLOGIE

RECONNAÎTRE ET RÉGULER VOS ÉMOTIONS
DÉSTABILISANTES

MAÎTRISER VOS DRAINS D'ÉNERGIE

APPRENDRE À FAVORISER VOS CAPACITÉS
OPTIMALES ET VOTRE INTUITION

SAVOIR CONTRIBUER POSITIVEMENT DANS
VOS RELATIONS AU MONDE



étude sur www.heartmath.com

La méthode Resilience Advantage™ de l'Institut HeartMath® est enseignée dans les écoles et hôpitaux du monde entier, au sein de l'US Navy et des compagnies du Fortune 500. Ses bénéfices sont reportés dans plus de deux cents publications scientifiques internationales à comité de lecture.

SÉANCES PERSONNALISÉES

Accompagnement à la gestion émotionnelle et la cohérence physiologique par la respiration centrée sur le cœur.

En ligne | Rueil Malmaison & Ousson sur Loire | 70€/h



JULIE SVAY

FORMATRICE CERTIFIÉE PAR L'INSTITUT HEARTMATH®

+33(0)674766889 | JULIE.SVAY@ANGKORINSTITUTE.COM

WWW.ANGKORINSTITUTE.COM

 HeartMath.
Certified Trainer