

# CATALOGUE DE FORMATIONS

MEDITATION

RELAXATION



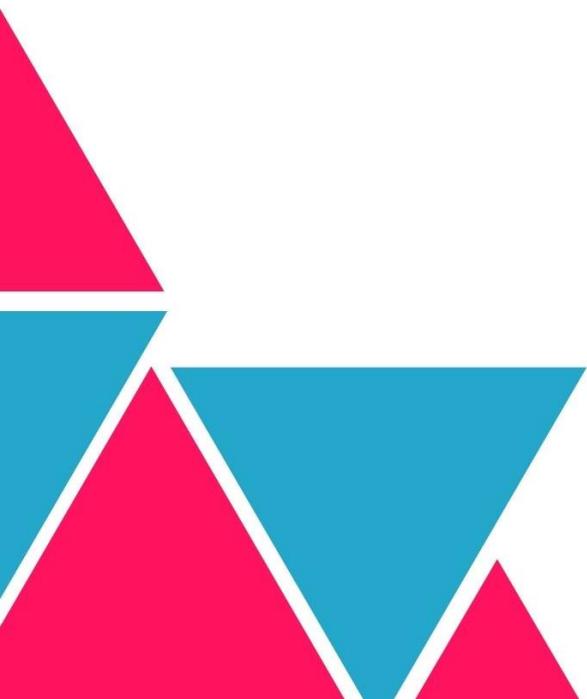


## Méditation & Relaxation

Grâce à ce cours de méditation en ligne, vous apprendrez à méditer et à vous relaxer grâce à plusieurs techniques à appliquer au quotidien qui vous permettront d'avoir une vie plus apaisée libre de stress et de tension pour une vie plus apaisée.

**49.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**



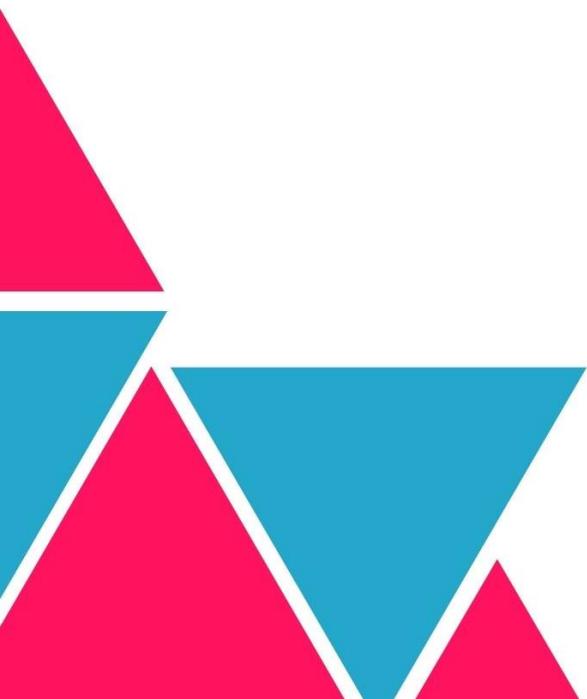


## Détente & Relaxation

Alors, ce cours en ligne est fait pour vous. Relâchez votre anxiété en appliquant les méthodes de relaxation enseignées.

**39.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**

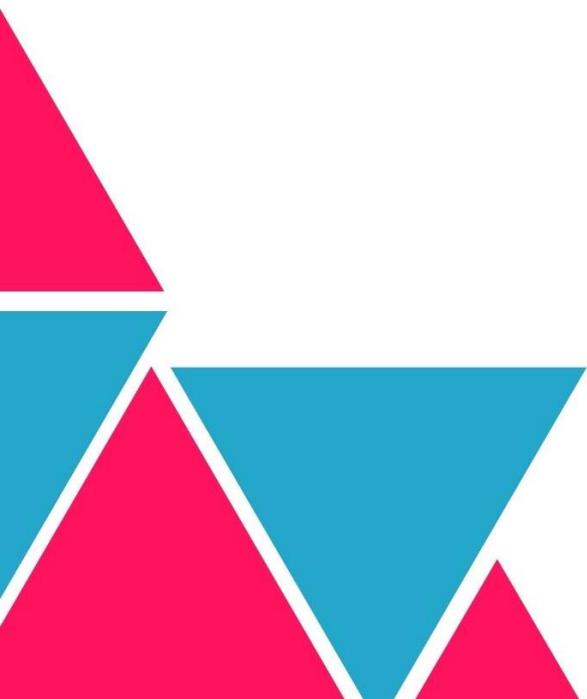




## **Mindfulness : les Fondamentaux**

*29.00€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



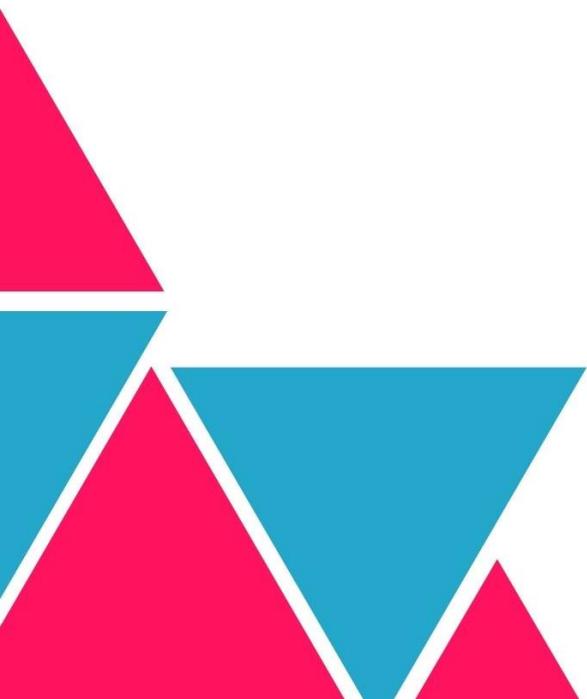


## **Méditation pleine conscience**

Grâce à ce cours, vous découvrirez que la pleine conscience permet de gérer ses émotions plutôt que de les subir.

*19.90€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



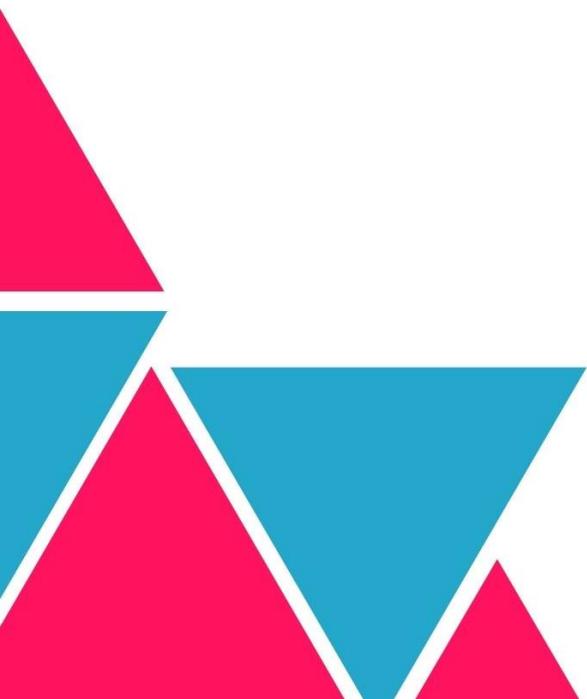


## **Chant : Respiration abdominale (3/4)**

Apprenez dans ce cours en ligne à maîtriser la technique de la respiration abdominale afin de contrôler votre souffle lorsque vous chantez.

**39.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**



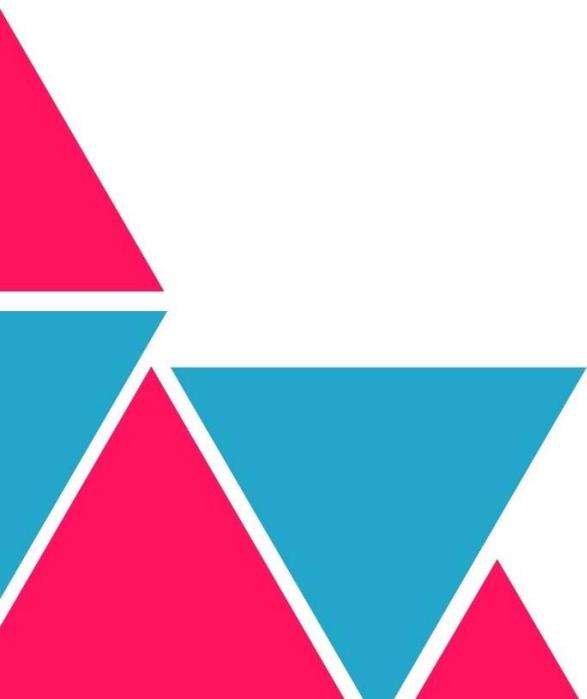


## **Méditation : Conscience Sans Pensée**

Grâce à ce cours en ligne, vous apprendrez à ressentir le silence et la paix intérieure.

*0.00€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



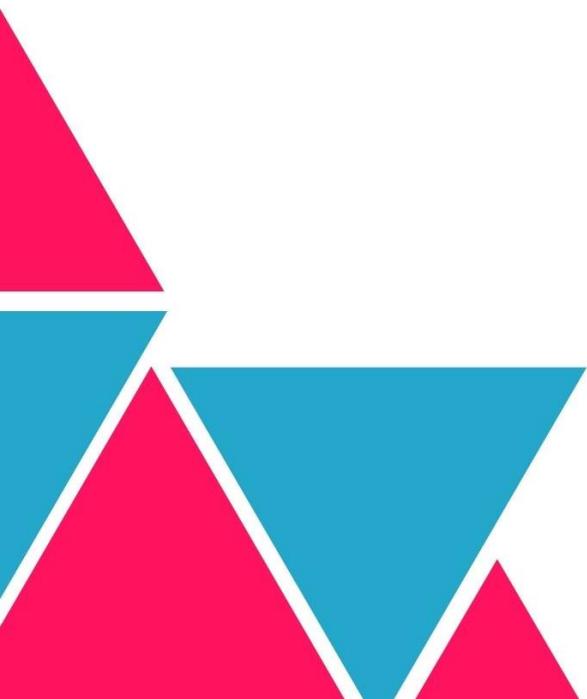


## **Pleine conscience, méditation et auto-compassion**

En développant la pleine conscience, l'auto-compassion et l'écoute de vos propres émotions, vous apprendrez à agir et réagir sous le stress.

*19.90€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



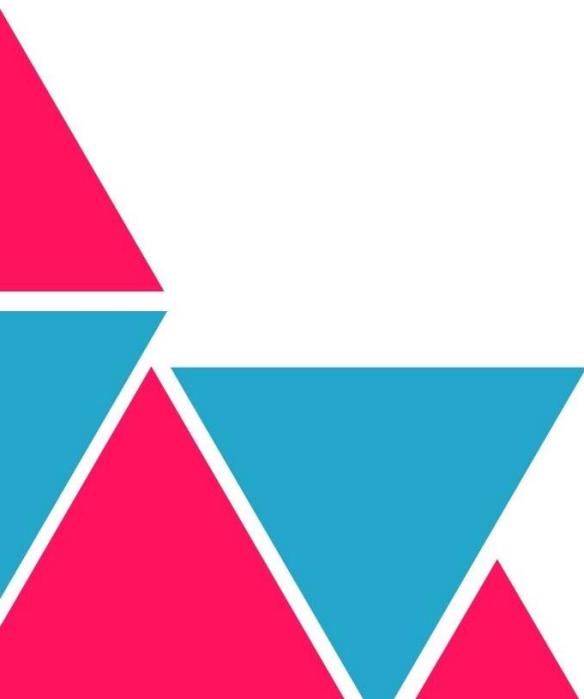


## **Mindfulness : Techniques avancées (1/2)**

Ce cours de méditation de pleine conscience ou "Mindfulness", est fait pour vous.

*29.00€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



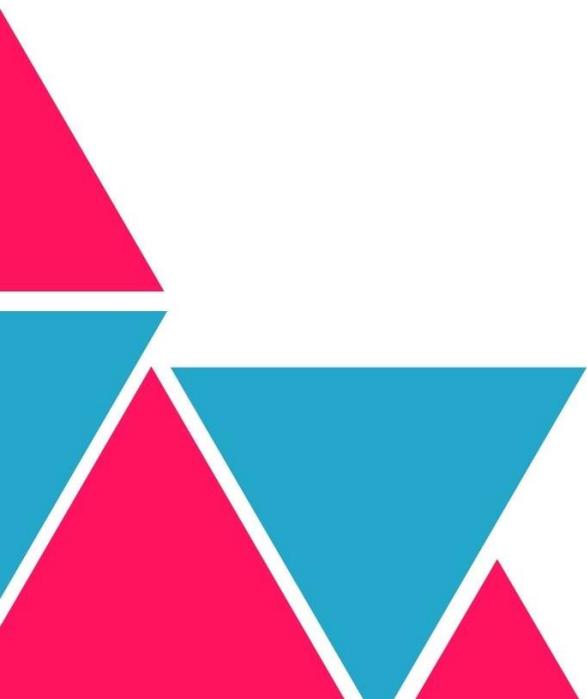


## **Relaxation Biodynamique**

La Relaxation Biodynamique développe l'attention à Soi, la coordination du corps et du mouvement.

*19.90€*

**[Voir cette formation en détail](#)**



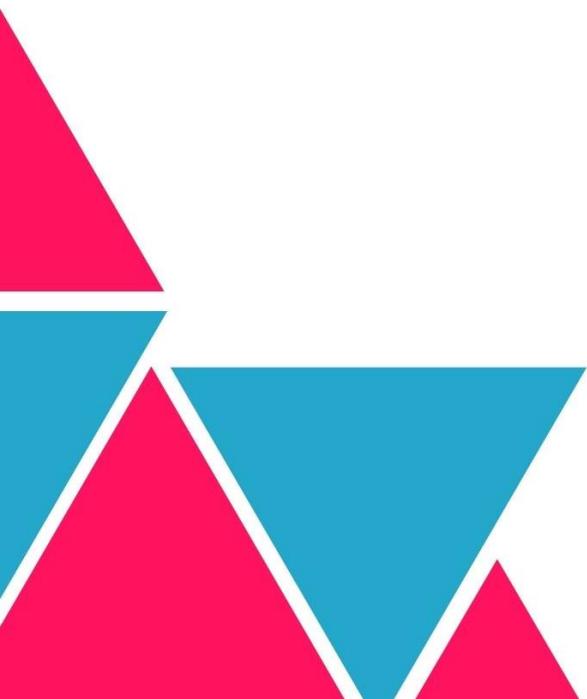


## **Mindfulness : Techniques avancées (2/2)**

Que vous soyez débutant ou que vous vouliez vous perfectionner, ce cours de méditation en ligne vous permettra d'apprendre à mieux connaître vos différents niveaux de conscience.

**29.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**





## Méditation pour célibataires

Dans ce cours pour apprendre à s'aimer, recentrez-vous sur vous-même et épanouissez-vous grâce au pouvoir de la méditation afin de vous lancer sereinement dans une relation ! Apprenez à vous ressourcer en suivant ces 2 heures de conseils sur la prise de conscience, le nettoyage énergétique et l'ouverture de ses chakras.

**59.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**



## **Mindfulness : Pratique rapide**

Découvrez comment affronter efficacement vos conflits du quotidien avec plus de sérénité et de calme !

**29.00€**

**[Voir cette formation en détail](#)**