

‘RESPIRE PAR LE NEZ’ ...

Comment trouver la technique ANTI-STRESS qui me convient le mieux?

Atelier de formation avec démonstration pratique **POUR TOUS**
mercredi 25 mars de 19 h à 20 h 45 (coût : 20 \$)
à la Bibliothèque du Boisé
2727, boul. Thimens, Montréal, H4R 1T4 (métro Côte-Vertu)

par **Gabrièle Woerner**, andragogue, psychothérapeute, première francophone consultante et coach certifiée en cohérence cardiaque du Institute of HeartMath® dans le secteur de la santé en Amérique du Nord

Quand le quotidien se fait de plus en plus exigeant, qu’il faut performer, faire plus avec moins, cumuler plusieurs tâches, vivre avec l’insécurité, calmer l’hyperactivité, contrer l’anxiété, retrouver le sommeil perturbé, soigner l’effet des tensions accumulées, avoir à s’occuper de ses proches... que faire pour se dé-stresser, pour garder le focus au bon endroit, pour favoriser sa santé ?

Pour nous tenir la tête en dehors des vagues qui nous submergent, on nous propose diverses techniques « anti-stress ». De plus en plus nombreuses, elles nous promettent l’augmentation de notre sérénité, de notre bien-être et ultimement notre paix intérieure pour faire face aux exigences de la vie de tous les jours.

Notions essentielles sur diverses approches et techniques actuelles :
méditation de la pleine conscience, cohérence cardiaque, méthode Jacobson, hypnose, visualisation, et bien d’autres.

Cette soirée est une invitation à démystifier les bases scientifiques de ces approches, à connaître les bénéfices et les limites de certaines méthodes, à comprendre les ingrédients essentiels pour en tirer le maximum de bienfaits que vous les connaissiez déjà ou pas.

Cet atelier s’appuie sur mon expérience de nombreuses années de pratique et d’enseignement de méthodes diverses. Au plaisir de vous rencontrer.



Gabrièle Woerner

Dipl. d’études supérieures en andragogie, psychothérapeute, massothérapeute, professeure de méditation, Gabrièle Woerner est la première francophone en Amérique du Nord, provenant du milieu de la santé, à être consultante et coach certifiée en cohérence cardiaque HeartMath®. Puisant dans un imposant bagage de connaissances et d’expérimentation de diverses approches axées sur les modèles complémentaires de santé, elle pratique en consultation privée à Montréal et en entreprises. Elle enseigne au département des Sciences infirmières de l’Université du Québec en Outaouais depuis plus de 20 ans.

www.coeurconscient.com gabriele@coeurconscient.com