

# + 50 % de Vitalité

## VOS BENEFICES :

- Renforcer votre capital santé - votre vitalité - votre longévité au naturel
- Améliorer votre sommeil
- Libérer les tensions physiques
- Réduire les émotions négatives
- Transformer son stress en état de calme
- Stimuler les défenses du corps
- Rebondir après la maladie
- Passer d'un âge à l'autre avec légèreté



## Formules à votre disposition :

**Accompagnement individuel** en présentiel ou par Skype

Sur RdV – 60 € de l'heure

**Atelier Wellness** collectif

Les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> jeudi de 20 h à 22h – Sur inscription - 35 € l'atelier

**Journée Wellness naturelle** collective

Les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> samedi de 10h à 17h – Sur inscription - 60 € la journée

**« Vous faire découvrir, sans perte de temps, ce qui fonctionne vraiment pour vous et l'utiliser pleinement ! »**



[www.performance-optimale.fr](http://www.performance-optimale.fr) - Port : 06 65 69 80 59



# Vos rendez-vous Bien-être!

## Ateliers Wellness

- Auto-massage détente – Do-in.
- Savoir se relaxer au bureau.
- Initiation à la réflexologie anti-stress.
- Relaxation dynamique - Méditation pleine conscience.
- Désactiver ses émotions envahissantes.
- Comment se déstresser au quotidien.
- Mal de dos : Ses actions naturelles.
- Lacto-fermentation les légumes.
- Les graines germées.
- Yoga des yeux
- ...



## Journées Wellness

- 10 étapes pour prendre soin de vous.
- Découverte de la Naturopathie et ses premières actions.
- Comment vous détoxiner ?
- Comment vous revitaliser ? Les 12 sources d'énergies.
- Comment renforcer votre système immunitaire ?
- Méthodes de Relaxation et de Méditation en mouvement.
- Faire alliance avec vos émotions. Prendre soin de vos émotions.
- Prendre soin de vos besoins.
- Savoir diminuer la pression en toutes circonstances.
- ...

**Chacun porte en lui tout son capital !**



Programme et infos supplémentaires :  
[www.performance-optimale.fr](http://www.performance-optimale.fr) - Port : 06 65 69 80 59

