Les aléas du quotidien engendrent stress, tension et déséquilibre. C’est notre qualité de vie et notre santé qui sont menacées.

At Harmony vous offre un panel d’approches pour participer à votre bien-être physique, émotionnel, mental et relationnel. Des techniques simples à mettre en place permettent de mieux vivre et d’utiliser vos potentiels de la meilleure manière. Elles peuvent se suffire à elle-même ou se combiner pour se renforcer l’une l’autre.

Les services offerts sont proposés sous forme :

* de consultations individuelles,
* d’ateliers en groupe de différents niveaux pour la sophrologie
* de modules de formation

La **sophrologie** par son approche psychocorporelle vise à réharmoniser notre corps, nos émotions et notre mental. Elle permet de retrouver l’équilibre si précieux pour notre bien-être. *Lire la suite*

Les **huiles essentielles** et **fleurs de Bach** par leurs actions sur notre sphère émotionnelle peuvent renforcer les bienfaits de la sophrologie. *Lire la suite*

Des **outils d’apprentissage** **intégrés** vous soutiennent non seulement pendant votre scolarité mais aussi tout au long de la vie en optimisant vos activités intellectuelles et vous permettent également d’apporter un soutien plus efficace mais également plus serein aux devoirs de vos enfants *Lire la suite*

Une approche de la **communication par la méthode Gordon**, vous aide à améliorer vos relations aux autres tant dans la sphère familiale, intime, amicale que professionnelle. *Lire la suite*

La **réflexologie plantaire** est un massage du pied et de la voûte plantaire qui agit sur le stress, la réduction des tensions musculaires, le soulagement de certaines douleurs, le sommeil. *Lire la suite*