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. Ces outils vous permettent également d’apporter un soutien plus efficace mais également plus serein aux devoirs de vos enfants.

* L’approche par la gestion mentale permet de mieux connaître sa manière privilégiée de fonctionner et d’en utiliser toute la puissance mais aussi de la compléter par un éventail de stratégies complémentaires.

Attention, mémorisation, compréhension et réflexion deviendront plus efficace

* L’objectif : l’identifier, le formuler de manière efficace le fera apparaître réalisable, atteignable. Le rêve devient possible.
* Brain gym : quelques mouvements pour optimiser ses capacités cérébrales
* Droitier, gaucher – hémisphère, œil, oreille, main, pied.  
  J’identifie mes dominances pour mieux les utiliser
* Des techniques pour gérer le stress et conserver ses moyens

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.

Identifier nos besoins les exprimer sans agresser son interlocuteur, pouvoir l’écouter vraiment et entendre ses besoins, repérer les comportements qui nous paraissent inacceptables et être capable d’y réagir, éviter les obstcles à la communication, résoudre les conflits selon le principe du gagnant-gagnant tels sont quelques objectifs de la méthode.

Elle est également très efficace dans la relation parents-enfants.

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

Identifier nos états émotionnels et choisir un élixir du Dr Bach peut nous aider à nous apaiser, à mieux faire face aux situations qui se présentent.

Utiliser les huiles essentielles réclame de la prudence. En usage externe diluée dans une huile végétale, elles pourront participer à votre bien-être, à votre équilibre, vous soutenir dans votre recherche d’harmonie, contribuer à améliorer votre sommeil, ….

Ensemble nous pouvons choisir ce qui vous conviendra le mieux pour renforcer votre démarche de développement personnel et vous accompagner sur le chemin du mieux vivre.

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. Par sa vision globale du corps, elle permet d’augmenter votre vitalité, votre énergie, elle favorise l’élimination des toxines, renforce votre immunité. Par son action à distance, elle participe à un meilleur fonctionnement des organes de l’ensemble du corps.

Basée sur une vision énergétique, une « géographie » du pied permet de projeter différentes parties du corps dans des zones réflexes situées sur le pied. En massant ces zones on va rétablir l’équilibre énergétique de l’organe concerné.

Il convient de rester prudent et de respecter quelques contre-indications telles que le pied blessé, le diabète, les phlébites et thromboses, la grossesse par exemples