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.

* 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
* L’objectif : l’identifier, le formuler de manière efficace le fera apparaître réalisable, atteignable. Le rêve devient possible.
* Brain gym
* Mes dominances

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.

Exprimer ses besoins sans agresser son interlocu

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