



## Retrouver votre sérénité

Je suis toujours stressé(e), angoissé(e) ?

Le monde extérieur semble continuellement m'agresser et je ne sais plus que faire pour rester calme ?

Le monde tourne mal, j'ai l'impression que tout devient anxiogène ?

Comment faire pour retrouver de l'apaisement ?

Dans ce module, tu vas apprendre quelques principes de base te permettant d'avoir une vision différente du monde qui t'entoure ainsi que des outils te permettant de retrouver plus de sérénité:



Principe de réalité

Notion de perception (les 5 sens)

L'impact des médias

Être et paraître...

La respiration

Quelques astuces.

Quel est le coût de ce module?

Le module coûte 49€.

Comment m'inscrire ?

N'hésite pas à envoyer un email à [info@sbo-stress.com](mailto:info@sbo-stress.com). Tu recevras tous les détails pour ton inscription ainsi que des réponses à toutes tes questions.