

LIBÈRE TOI DE L'ANXIÉTÉ



Comprendre ton anxiété



Te libérer de son emprise



Avoir des outils concrets



Éliminer les symptômes



Vivre libre de l'anxiété





CONSTRUIS-TOI UNE VIE LIBRE DE L'ANXIÉTÉ !

L'anxiété est un état d'être limitant accompagné de sensations physiques toutes les plus désagréables les unes que les autres. Vivre une vie épanouie n'est plus au programme, la tension qui s'installe prend peu à peu le contrôle du quotidien. Mais l'anxiété n'est pas une fatalité et tu as le pouvoir d'agir pour te libérer !

Dans ce programme, je t'apprends à comprendre ton anxiété, je te donne des outils qui fonctionnent pour calmer les crises et réapprendre progressivement à ton corps à vivre libre et épanoui, même dans les situations qui généraient l'anxiété quelques semaines auparavant.

Es-tu prêt.e à t'embarquer dans cette aventure ?

-  **Module 1**
Comprendre ton anxiété et apprendre à arrêter une crise
-  **Module 2**
Répondre à l'anxiété quotidienne
-  **Module 3**
Déprogrammer le corps anxieux pour vivre dans un corps serein et confiant
-  **Module 4**
Construire une Vie totalement libre de l'anxiété

Programme de 4 ateliers de 3h*

Formule Base :

Comprends 4 modules collectifs + les outils pour ta pratique personnelle
Tarif : 200€

Formule Plus :

Formule Base+ 2 sessions individuelles de 60 mins pour aller encore plus loin

Tarif : 360€

*Nombre de place limitée à 6 personnes/programme

L'OASIS DE K

Empowered, Free & Happy

Toi aussi, viens construire la vie dont tu as en-Vie