

# 4 ATELIERS

## POUR TE LIBÉRER DE L'ANXIÉTÉ



[www.loasisdek.fr](http://www.loasisdek.fr)

1

### Comprendre ton anxiété et apprendre à arrêter une crise

La première partie consiste à comprendre ton anxiété, ses mécanismes habituels de déclenchement, l'impact réel sur ta vie et le changement que tu souhaites amener.

Dans la deuxième partie, tu apprendras des mouvements et respirations qui te permettront de couper ou diminuer une crise.

2

### Répondre à l'anxiété au quotidien

Dans cet atelier, tu travailleras sur les comportements générés par l'anxiété, les habitudes que tu as prises pour éviter l'état anxieux.

Tu apprendras des techniques et routines pour amener ton corps vers plus de sérénité et de sécurité au quotidien.

3

### Déprogrammer le corps anxieux pour vivre dans un corps serein et confiant

Cet atelier t'apprendra à déprogrammer la réponse automatique du corps vers l'anxiété et à créer une relation de confiance et d'écoute avec ton corps.

Tu apprendras des respirations et des mouvements pour nourrir ton nouvel état d'être général plus serein.

4

### Vivre libre de l'anxiété

Dans ce dernier atelier, et après tes quelques semaines de pratique, tu apprendras à installer ton nouvel état d'être durablement.

Avec tous les outils et pratiques que je t'aurais transmis, cette étape te permettra de composer ton propre "cocktail" d'outils qui fonctionnent le mieux pour toi !

+

### Deux formules au choix

**Formule collective** (6 personnes max/groupe) : 200€

Tu as envie d'un programme et d'outils plus personnalisés ?

Tu peux opter pour la **Formule Plus** - Formule collective + 2 coaching individuels d'1h : 360€

Paiements échelonnables