

RETOURS DES PARTICIPANTS

J'ai beaucoup apprécié cette formation avec mes collègues de travail sous la conduite de Madame Le Duff. Le bénéfice en termes de détente et bien-être est immédiat en ce qui me concerne. Merci infiniment

J'ai trouvé cette formation particulièrement apaisante. On éprouve un bien-être réel et on a l'impression de vider son esprit pendant la journée.

Génial ! Ravie de cette super formation. Je me suis complètement détendue et j'ai découvert des pratiques que je ne connaissais pas et qui ont un réel effet sur le corps et l'esprit. La formatrice est très apaisante.

Formation très intéressante et surprenante car elle permet d'accepter, d'écouter son corps et également de questionner la méditation et ce qu'elle apporte à chacun

Formation très utile, très pratique. Bonne pédagogie, atmosphère agréable. Des exercices et des méthodes qui servent tout au long de la vie !

Ce stage a permis d'avoir une pause par rapport à l'agitation de notre vie quotidienne. Cette formation a mis en avant l'intérêt de prendre soin de soi, d'écouter son corps. A nous maintenant de se saisir des outils pour plus de sérénité !

Une bonne approche pour apprendre à écouter son corps et lâcher-prise. Détente et apaisement à la fin de la séance.

Ateliers très bénéfiques aussi bien en terme de bien-être que d'apprentissage / outils de relaxation. Une formatrice très bienveillante et à l'écoute du groupe.

Ce fut une formation très enrichissante aussi bien par l'initiation de différentes pratiques que par le fait de le partager en équipe.

Formation très agréable, qui permet vraiment de faire un arrêt dans le temps, de se couper du quotidien et de découvrir des techniques de relaxation ou des exercices de respiration qui nous font nous reconnecter avec notre être intérieur.