



Programme du stage Renaissance

Comment gérer son stress de façon pratique et efficace ?

 Mise en place de la respiration naturelle et dompter son stress

Biohacking et reprogrammation neuronale sur la bienveillance

Qu'est ce que le stress ?

Exercices pratiques : identifier son alarme du stress et apprendre à la gérer avec la respiration.

 Libérer les tensions corporelles et rajeunir par les mouvements naturels

Apprendre à libérer ses douleurs et blocages par des pratiques simples et faciles à mettre en place au quotidien

Exercices pratiques : marche naturelle, postures archétypales, décharger ses tensions

 Comment nourrir ses cellules au-delà de nourrir son corps ?

Améliorer sa capacité assimilative : quand , quoi , comment manger ?

Exercices pratiques : pratique de la mindfulness et de la gratitude

 Comprendre les rythmes du sommeil et comment se régénérer

Retrouver l'équilibre de son rythme de vie, améliorer la qualité et la quantité de son sommeil

Exercices pratiques

 Alchimiser ses négativités et se reconnecter à la terre

Apprendre à se libérer de sa colère, tristesse, peur, frustration ; retrouver l'énergie nécessaire à une vie harmonieuse

Exercices pratiques : marche afghane, marches respiratoires, sylvothérapie, earthing


 Faire de son mental un allié

Apprendre l'art de la méditation et dompter sa volonté

Exercices pratiques : méditation pleine conscience – Anapana

Principes de gestion de conflits et de relations toxiques

Exercices pratiques : alignement, centrage, ancrage physique et émotionnel

 Introduction à l'hormèse par le froid

Pratique et bénéfices de la thermophysiorégulation : bain froid

Introduction à l'hormèse : comment rajeunir son âge biologique et retrouver sa capacité adaptative



Tout un programme !

Au plaisir de vous retrouver pour mettre en pratique ces clés
ESSENTIELLES de la santé et de la vitalité !

David et toute l'équipe Lifeforce

Retrouvez toute les informations des stages Lifeforce sur :

<https://lifeforcewithyou.com/renaissance/>

En savoir plus sur la méthode :

<https://lifeforcewithyou.com/methode/>