



Les 6 Piliers Fondamentaux pour Maîtriser sa vie

- Vous voulez développer votre conscience, une compréhension de vous-même plus profonde, y compris dans vos relations ?
- Vous souhaitez bénéficier d'un soutien au sein d'un groupe partageant les mêmes idées ?
- Vous recherchez un chemin pratique et déterminé ?

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL
MÉDITATION & ELIMINATION DU
STRESS -

À Partir du 17 janvier 2018



Studio Nature Asana
Mercredis 18 h 00 - 20 h 00
5 séances -

Contact :
Olivier MORTARA
Tel : 0630727534
om@oliviermortara.com

Le bien-être physique se définit à travers plusieurs principes de bases. Ces **Piliers** se regroupent autour (1) du sommeil, (2) de la Méditation & de la gestion du Stress, (3) du Mouvement (incluant Yoga/Pranayama), (4) des Emotions, (5) de la Nutrition, (6) de l'Encreage/et des Rythmes Biologiques.

Soyons réaliste, Améliorer votre activité physique, votre nutrition, votre sommeil, votre bien-être émotionnel seraient difficile à harmoniser tout à la fois sans aide. Voilà pourquoi cet atelier est fait pour vous dans cette nouvelle approche d'enseignement.

Programme :

- Identifier votre degré de Stress,
- Mouvements de base,
- Une introduction à la Psychologie de la Vision,
- Le pouvoir de notre Esprit,
- Les étapes des relations,
- Méditation.

Les 6 Piliers Fondamentaux pour Maîtriser sa vie (2)

- Vous cherchez des solutions puissantes pour avancer dans votre vie ? Alors cet enseignement est fait pour vous. Il vous fournit de nouveaux concepts, des perspectives, des idées conçues pour apprendre, inspirer et transformer votre vie. A travers ces étapes guidées, votre vie évolue au niveau suivant. Votre engagement est exigé pour une récompense qui se traduit par un changement profond et permanent. Désormais, vous savez qu'un meilleur possible existe - vous savez que c'est possible. Et ça commence ici et maintenant!

Méthode d'Enseignement

- Dans un groupe de petite taille, vous êtes dirigé par l'enseignant. **Olivier Mortara**, coach, qui aborde à travers un programme complet, étape par étape des sujets intenses sur la transformation et les changements profonds et permanents. Vous apprendrez les outils dont vous avez besoin pour transformer votre vie, et ce faisant, la vie des gens autour de vous. Vous construisez une solide compréhension du fonctionnement de l'esprit, vous identifiez les blocages qui vous maintiennent coincés dans vos décisions et vos choix, et vous apprenez les techniques pour les surmonter.

Tarif / Conditions

10 heures d'enseignements : 355 € / pers.
Groupe de 10 personnes maximum



Lieu

- Les activités se dérouleront au **Studio Nature Asana (17 bld GI de Gaulle à St Paul Les Dax)**.
- Les participants recevront un enseignement sur la méthode OM-ALIVE.

- Soyez prêt pour ce voyage, pour mettre en place les atouts de réussite de votre côté, prêt à surprendre vos systèmes de croyances pour oser transformer vos habitudes.

Inscription

- FaceBook : <https://www.facebook.com/Studio-Nature-Asana-339461709812060/>
- Contact : om@oliviermortara.com