

Amélia Lucas EI ô centre de soi

Une professionnelle du bien-être de :

- l'accompagnement individuel
- du groupe

Pour vous guider vers plus de
paix, plus de joie, plus de cohésion
dans vos équipes.

Formée:

- par le Centre Bach pour les fleurs de Bach 2017-2018
- par Gilles Fournil créateur de l'olfactothérapie
2018-2021
- par Danilo Zahin sur la pratique de la Marche Afghane
marche méditative 2017
- par le chemin de la nature 2018
- Par Christophe Bernard Herboristerie de la femme
- Par le jardin alchimique aux bains médicinaux
et vapeurs périnéales 2020

Contactez-moi



Amélia ô centre de soi

06 19 48 15 73

amelia@o-centredesoi.fr

www.o-centredesoi.fr

14 rue de la croix charette

85250 St Andre Goule d'Oie

Développement de la qualité
de vie au travail



Prestations entreprises,
séminaires et associations





Faire du développement de la qualité de vie au travail pourquoi faire ?

- Apprendre à *mieux se connaître* pour ainsi mieux réagir dans les situations de tensions
- Apprendre à *se détendre*, développer sa confiance en soi, son estime de soi
- Partager des moments de bien être, *d'échange d'humain à humain pour se relier différemment*

La qualité de vie au travail
c'est possible!



Un chemin vers soi, pour
être mieux ensemble



L'olfaction aide toute personne qui souhaite *mieux connaître son fonctionnement*, ses potentiels, et ses limites et enfin et surtout, elle offre des clés pour être plus en paix avec soi même et le monde, en donnant du sens à notre existence.

Ateliers:

- *L'olfacto ballade 1.30 à 2h*

La marche, les respiration consciente et les huiles essentielles

Apports: Détente physique, psychique, meilleure connaissance de soi, positivité...

- *Séance relaxation/méditation olfactive et sonore 1h00 à 1h30*

Séance découverte ou régulière méditation/relaxation guidée accompagnée des huiles essentielles en olfaction, des instruments

Apports: calme, tranquillité intérieure, apprendre petit à petit à calmer le mental pour vivre l'instant présent

- *Conférence/atelier 2 à 3h*

thème Fleurs de Bach (gestion émotionnelle) ou sur l'olfactothérapie inclus préparation d'un flacon ou un atelier olfactif

INFOS & TARIFS sur devis

06 19 48 15 73 www.o-centredesoi.fr