
 **Semaine 1 – La spirale du stress**



1. Les déclencheurs de votre stress sont dans votre vie quotidienne
2. Votre stress se déploie en 5 étapes

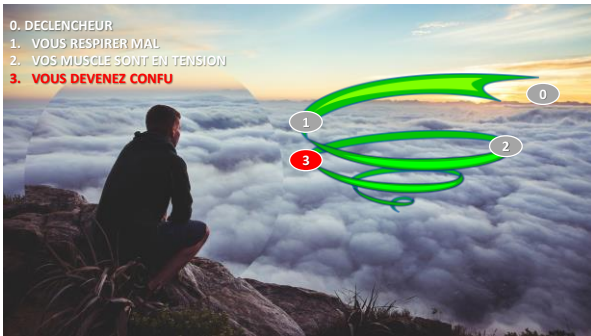
0- ORIGINE DU STRESS = DECLENCHEUR EXTERIEUR



0. DECLENCHEUR
1. VOUS RESPIRER MAL













Étude de cas n°1 : Retrouvez vos déclencheurs.

Pratique n°1 : Respirez par le ventre.

Pour me contacter : frederic@spherevitale.com

Tous les vendredi 18h00 / 20h00, posez moi vos questions en direct : www.spherevitale.com/atelier
