

# Atelier focusing



# Transformez votre esprit et atteignez votre objectif.



## Avec la pratique de la :

- **cohérence cardiaque**
- **relaxation / méditation**



# Pour se mettre consciemment en mode alpha $\alpha$

Les ondes alpha permettent de vous détendre et de vous libérer du stress quotidien .

Elles stimulent le cerveau pour permettre aux deux hémisphères cérébraux de se synchroniser.

Cette synchronisation permet également une plus grande capacité de concentration.

