



## SOUFFLE DÉTOX

**Titre :** Souffle détox

**Durée :** 7 leçons / 2 heures

**Formatrice :** Laurie Chaiken

**Ce cours comprend :**

- 7 méditations guidées.

**Objectifs pédagogiques :**

- Explorer les potentiels de la respiration et de la visualisation;
- Nourrir votre âme pour clarifier vos pensées et tempérer vos émotions;
- Évacuer les pensées toxiques (pensées critiques, peurs);
- Remplir votre coffre à outils bien-être.



## APERÇU

### Sommaire

Cette formation est axée sur l'exploration des potentiels de la respiration et de la visualisation, pour nourrir votre âme, évacuer les pensées toxiques et plus encore.

### Description

Grâce à cette formation, vous serez guidé pendant 7 jours à utiliser votre respiration et votre imagination pour nourrir votre âme, clarifier vos pensées et tempérer vos émotions. Elle vous aidera également à évacuer ce qui est toxique, comme les pensées critiques, les peurs paralysantes et les moments d'hostilité.

Ce cours est conçu comme une bouffée d'air frais pour revigorer votre esprit. Il enrichira votre coffre à outils de techniques de bien-être. Vous avez la liberté de suivre ce cours en une semaine ou d'espacer vos leçons selon vos besoins et votre disponibilité.



## BIOGRAPHIE

Bonjour, je m'appelle Laurie Chaiken, sexologue M.A. et animatrice du balado « Respire avec moi ».

Il s'agit d'un balado gratuit dédié à la méditation et à la relaxation, offrant des sessions tant pour les enfants que pour les adultes. Mon mari, Vincent Dumont, est le producteur de ce projet et gère toute la partie technique, de la réalisation à la diffusion. Ensemble, nous avons créé cet espace pour aider les gens à trouver la sérénité et la détente à travers la méditation.



## **CONTENU DE LA FORMATION**

- Introduction
- Faire de l'espace
- Le souffle à la rescousse
- Reprendre mon souffle
- Bouffée d'air frais
- Être inspiré
- Respirer à travers l'émotion
- Sentir le bonheur