

LES SEANCES INDIVIDUELLES				
Séance coaching individuel	libération émotionnelle	visio**	1h00	60 Euros
	Activation du flow	présentiel	1h00 à 2h00	sur devis
		visio	1h00	100 Euros

** Possibilité en présentiel dans certains cas

LES PRESTATIONS SUIVANTES SE DEROULENT EN GROUPE :				
Atelier « Boost créatif »	Utilisant des outils sensoriels projectifs variés et le rêve éveillé. C'est un voyage ludique . La partie créative s'adapte au public.	présentiel	2H00	Sur devis. (Possibilité d'individuel, sur devis)
Ateliers « Une pause dans le tumulte »	Informe sur des méthodes, rappel des conseils de gestion du stress & émotions. Démonstrations et interactions, ludique.	présentiel	45 minutes	Sur devis, consultants
		présentiel	1h30 à 2H00	Sur devis
Yoga du rire	séance(s) de découverte durant l'année	présentiel	1h00 à 1h30	Sur devis, aux CE, consultants, organisateurs d'évènements, mutuelles, associations, particuliers.
		visio		
Atelier de Rire	séance(s) de découverte durant l'année	présentiel	1h00 à 1h30	Sur devis, aux CE, consultants, organisateurs d'évènements, mutuelles, associations.
Atelier de Rire de l'Oppidum (Yoga du Rire & Rigologie)	Salle Marius, Mairie de Murviel-lès-Montpellier, 2022-2023	présentiel les mardis définis par l'Oppidum*, 20h00	1H00	120 Euros l'année
*listes des 29 (ou 30) mardis : Septembre : 20, 27 ; Octobre : 11, 18, 25 ; Novembre : 15, 22, 29 ; Décembre : 13, 20 (27) Janvier : 10, 17, 24, 31 ; Février : 14, 21, 28 ; Mars : 14, 21, 28 ; Avril : 11, 18, 25 ; Mai : 16, 23, 30 ; Juin : 13, 20, 27.				