

# YOGA

- Prénom Carolina

- Compétence(s) / Proposition thérapeutique

Praticienne en Santé Naturelle et énergétique (Reiki USUI)

Animatrice des ateliers de respiration et relaxation

Interventions dans les entreprises

- Explications supplémentaires :

J'accompagne les personnes à améliorer leur hygiène de vie, à améliorer et entretenir leur santé par des moyens naturels. Mon objectif principal est que la personne puisse s'approprier des outils et se responsabiliser, car ce sont ses choix qui vont dessiner son quotidien.

Mon accompagnement est personnalisé, selon vos besoins : Réapprendre à respirer, améliorer votre alimentation, mieux gérer vos émotions, réduire votre stress, votre fatigue, gagner en qualité de sommeil, libérer les douleurs et les tensions.

Mes outils et techniques : écoute, soins énergétiques, massages, coaching respiration, EFT, moxibustion, auriculothérapie.

- Localisation géographique de la pratique :

Lacourt Saint-Pierre / Montauban / déplacement domicile