



Formation



*Bye Bye angoisse
& anxiété !*



Julia Naturopata Holistica

Introduction

Au cours des 15 dernières années, j'ai réalisé en donnant mon tout dernier atelier sur les émotions, à quel point le stress, l'angoisse et l'anxiété faisaient partie de la vie des gens. C'est pour cette raison que j'ai travaillé pendant plusieurs mois à l'élaboration de ce nouvel atelier.

Je suis très excitée de vous amener avec moi dans cette nouvelle aventure pour démystifier ce que sont l'angoisse et l'anxiété et les effets que ceux-ci peuvent avoir sur nos vies. Cet atelier se veut un outil pour vous aider à mieux vous connaître et vous donner des méthodes et techniques pour vous libérer de ces émotions & états difficiles.



Objectifs de la formation

1

Abandonner le pessimisme et les pensées négatives qui sont à la source de l'angoisse et l'anxiété.

2

Comprendre l'importance de vivre dans le moment présent et non dans le passé ou un futur imaginé.

3

Réaliser les bienfaits d'abandonner toute colère, sentiment de culpabilité, les pensées obsessives et les scénarios "*mais si... (what if)*" ainsi que vos craintes.

Dans cette formation, vous apprendrez de nouvelles techniques et aptitudes pour vous "*ramener,*" calmer et vous aider à passer au travers de situations stressantes qui vous causent angoisse et anxiété et beaucoup plus !



En quoi consiste la formation ?

Cette formation est d' une durée de **6 semaines** et se fait de façon autonome. Chaque semaine, vous recevrez par courriel un module que vous pourrez faire à votre rythme et, au besoin, envoyer vos questions par courriel. Enfin, sur rendez-vous et à votre convenance, vous aurez droit à une vidéoconférence de *20 minutes* par semaine pour un suivi de vos progrès.

Chaque module contient :

- Un document PDF à lire ;
- Des exercices et/ou autoévaluations ;
- Des liens vers des vidéos et/ou des liens vers des articles sur Internet.



Contenu

Plusieurs sujets seront traités dans cette formation dont :

- Qu'est-ce que le stress
- Quand la peur prend les commandes
- L'angoisse et l'anxiété
- Les pensées et les croyances
- La maîtrise des inquiétudes
- Attaques de panique
- L'estime de soi
- Boîte à outils
- Et beaucoup plus !

*Cette formation a été conçue dans un esprit de bienveillance avec un souci de qualité.
Ma mission est d'aider les gens à devenir la meilleure version d'eux-même.*

Inscription

Je suis très fière de vous offrir cette nouvelle formation à un prix exclusif de **333\$ seulement !**

Inscrivez-vous dès aujourd'hui à :
juliebrissonnh@gmail.com



Julie Brisson
Naturopathe Holistique