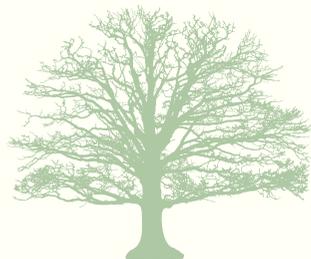




LES 5 BIENFAITS DE LA SYLVOTHERAPIE



Par Géraldine Sirlin
Coach certifiée et Praticienne
en Sylvothérapie



SANTE

Renforce le système
immunitaire

Régule le rythme
cardiaque

Développe des
cellules anti cancéreuse

Fait baisser
l'hyperactivité et le taux
de glycémie



BIEN-ETRE/ VITALITE



2

Diminue le taux de
cortisol (hormone du stress)

Sécrète les hormones du
bonheur (dopamine)

Régule les humeurs
(plus de sérotonine)

Apaise le système nerveux
(antidépresseur)





RELATION INTERPERSONNELLE

Développe l'écoute active et consciente

Facilite la communication bienveillante

Renforce l'estime et la confiance en soi

Anime la cohésion en famille ou la relation de couple.



4



DEVELOPPEMENT PERSONNEL

Donne du sens pour devenir le “pilote” de sa vie

Permet de devenir créateur de ses secteurs de vie

Fait émerger la prise de conscience de son potentiel

Accompagne l’alignement entre ce que je suis et ce que je fais

5

EPANOUISSEMENT PROFESSIONNEL

Développe la créativité

Renforce la confiance dans son
environnement professionnel

Apporte une prise de hauteur
pour organiser son temps

Permet de s'aligner avec ses
valeurs professionnelles

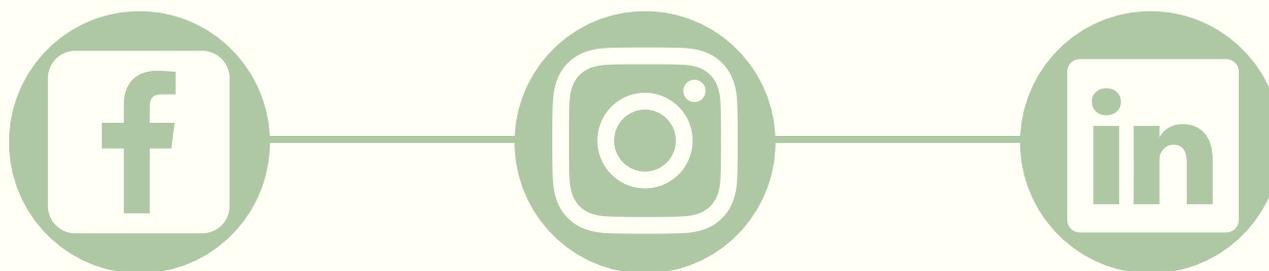


Cliquez sur les liens dans la description pour nous suivre sur les réseaux sociaux



Profitez ainsi de toute l'actualité **Sylvothérapie**, d'astuces, des tutos, des guides complets sur la **Sylvothérapie...**

Et comment l'utiliser au quotidien dans votre vie personnelle ou en entreprise !



Liens dans la description

