

Bonjour à tous et toutes, voici 4 vidéos que j'ai faites pour aider chacun.  
Prenez bien soin de vous. Cœur à Cœur. Florence

Comment diminuer le stress par ses propres mains

<https://youtu.be/DCndrJKCoOY>

Lumière, souffle et vitalité

<https://youtu.be/WWk4J-XiaJg>

Ancrage et sérénité par la présence au souffle et au corps aux sens.

<https://youtu.be/FyBHAWLyzLQ>

La vie, la mort, métamorphose, changement d'état.

<https://youtu.be/PYuchv353HY>