



- Apprendre à connaître les trois états du système nerveux autonome.
- Comprendre les dérèglements physiologiques qui impactent le corps et le psychisme.
- Ecouter ce que notre système nerveux autonome nous dit à travers les manifestations du corps.
- Identifier dans quel état actuel est notre système nerveux.
- Déterminer quels outils peuvent aider à retrouver un sentiment de sécurité et de régulation.
- Pratiquer des exercices simples pour l'autonomie au quotidien.
- Confection d'un roll-on aux huiles essentielles agissant sur le stress.