

Bonjour,

voici 4 courtes vidéos que j'ai préparé spécialement à la demande d'un soignant, afin d'aider les personnels soignants et toutes les personnes qui sont confrontées quotidiennement au stress, anxiété ou grande fatigue en ce moment.

Ce sont des pratiques simples et courtes à mettre en œuvre pour vous aider à traverser ce temps de surmenage émotionnel, physique et énergétique.

Je reste disponible pour une aide plus personnalisée par support visio par internet ; Prenez bien soin de vous toutes et tous.

Florence Albouy

sur mon site: <https://www.albouyflorenceenergie.com/>

vidéo gestion du stress par le contact des mains front occiput

<https://youtu.be/alkbdYKfe-E>

stimuler le système immunitaire en tapotant les zones thymus et rate pancréas

<https://youtu.be/NX-rX-PUFcs>

vidéo transformer l'anxiété par la présence de vos mains et l'accueil bienveillant

<https://youtu.be/3beGGnfLWM8>

vidéo stimuler votre énergie vitale par le souffle et la lumière

<https://youtu.be/ZH8iK87XcJU>