

Conseils de navigation selon VOTRE OBJECTIF :

Vous avez un
**besoin à un
instant T**

*Vous souhaitez par exemple vous **endormir**,
retrouver le **calme**, vous **recentrer**...*
vous allez cibler **1 SÉANCE** dans un des
programmes proposés

Vous avez besoin
de travailler sur un
**objectif
spécifique**

*Vous souhaitez par exemple apprendre à lâcher prise
plus facilement ou vous préparer à une épreuve:*
vous allez cibler **LE PROGRAMME** concerné.
Puis, à raison d'environ une séance par semaine,
vous allez ainsi, pendant une période, travailler sur
le thème choisi et si possible, vous y tenir jusqu'à la
fin du programme, en suivant les séances **dans
l'ordre proposé.**

vous souhaitez
améliorer votre
niveau de **bien-être**

*Vous n'avez pas d'objectif spécifique mais l'envie de
tendre vers un **mieux-être GLOBAL** :*
Vous allez suivre **un PARCOURS** articulé autour de
ces **4 programmes FONDAMENTAUX**, qui
représentent **4 étapes de base** du développement
personnel:

Ré éduquer
sa **RESPIRATION**



Contacter une Force
EN SOI



Identifier ses
CROYANCES



**LÂCHER PRISE
S'ALLÉGER**



Fonctionnalités utiles :

Vignette :



Audios d'APPORTS THEORIQUES :

Introduction d'un programme ou **explications** avant une pratique spécifique.

Ils sont **importants** pour **bien intégrer** la pratique.

Vous pouvez les écouter tout en vous installant, ou même bien en amont de la séance, sur votre trajet ou tout en faisant une tâche routinière qui ne vous demande pas de concentration.

Menus :



Possibilité de TÉLÉCHARGER un audio :

Cette option vous permet d'écouter votre séance **sans connexion**.

Ce qui vous permettra aussi ne **pas être dérangé** pendant votre pratique.



Laisser un AVIS pour chaque audio.

Mais si vous souhaitez mettre un avis **global** sur l'**appli en général**, vous pouvez le faire le store (App store/Play Store) ou sur ma page face [Face Book](#)

Ou sur ma page [Google](#)



Retrouver LA LISTE des séances téléchargées .

💡 *Astuce* : téléchargez systématiquement chaque séance avant de l'écouter.

Par la suite, en cliquant sur cette icône, cela vous permettra d'avoir **un repère de toutes vos séances déjà suivies** et donc de votre **PROGRESSION**.