



*Les séances de relaxation par téléphone que j'ai effectué avec Anne-Laure m'ont vraiment permis de me sentir de plus en plus détaché de ce que je vivais comme une vraie difficulté pour moi. J'ai appris à mieux gérer mon stress et à me relaxer en toutes circonstances.*

*Depuis que j'ai commencé les séances, mes pensées ont changées du négatif au positif et grâce à elle et à ses exercices (ralentir mon rythme cardiaque -Exercice Delta Tec - Exercice du sourire intérieur et relaxation), cela m'a aidé à dépasser mes peurs, mes blocages et ces temps difficiles de ma vie.*

*Merci Anne Laure pour votre accueil, votre intérêt sincère et votre qualité d'écoute, cela m'a mis en confiance dès le début et permis de vous confier des pans de ma vie que je n'avais encore jamais révélés.*

*Vos exercices m'ont permis de cheminer, de faire la paix avec le passé et de regarder l'avenir avec enthousiasme ce qui est primordial.*

*Merci encore pour votre aide précieuse.*

*Eric (Bourgogne Franche Comté)*