

SÉVERINE AUGUSTIN

Emotions, Vitalité, Energie

Libérer les émotions, réactiver l'énergie, apaiser  
le stress, renforcer la performance humaine



ENJOY

# À propos de moi

---



Je suis Séverine, consultante énergie & vitalité, spécialisée en :

- Libération émotionnelle par le toucher
- Chi Nei Tsang (travail énergétique sur l'abdomen)
- Techniques de rééquilibrage de l'énergie vitale
- Gestion du stress et de la charge émotionnelle
- Respiration consciente & ancrage
- Auto-soins énergétiques

Ma démarche repose sur une approche intégrée corps-esprit-émotions, accessible à tous, adaptée au monde professionnel et orientée prévention, mieux-être, énergie et performance durable.



# Ce que je propose



- Une approche pragmatique, concrète et immédiatement applicable, pensée pour un usage direct en milieu professionnel.
- Des outils simples à intégrer, issus de l'énergétique et de la Médecine Traditionnelle Chinoise, qui apportent des résultats rapides.
- Une expertise unique : libération émotionnelle par le toucher & Chi Nei Tsang – deux techniques rares et hautement efficaces pour apaiser les tensions et restaurer l'énergie.
- Un accompagnement global qui agit simultanément sur les trois dimensions essentielles : physique – émotionnelle – mentale, pour un impact profond et durable.
- Des interventions conçues pour transformer le mieux-être au travail, en améliorant :
  - le niveau d'énergie
  - la clarté mentale
  - le bien-être global
  - et la performance durable

# Les prestations



# Les ateliers en groupe

## Atelier : Gérer son énergie au quotidien

Objectif : aider les collaborateurs à mieux gérer leur énergie physique, mentale et émotionnelle.

### Contenus possibles:

- comprendre le fonctionnement de l'énergie vitale
- apprendre à repérer les signes de surcharge ou de baisse d'énergie
- techniques rapides pour relancer l'énergie (respiration, automassage, ancrage)

## Atelier : Apaiser le stress et la charge émotionnelle

Objectif : donner des outils concrets et utilisables en situation.

### Contenus possibles:

- respiration régulatrice
- relâcher les tensions accumulées (exercices issus du toucher énergétique)
- auto-soins pour le ventre et la sphère émotionnelle
- gestion du stress selon les principes de la MTC

## Atelier : Renforcer la clarté mentale & la concentration

Objectif : améliorer la disponibilité mentale et la stabilité émotionnelle.

### Contenus possibles:

- points d'acupression pour apaiser ou stimuler
- exercices d'ancrage et de recentrage
- mini-méditations adaptées à l'environnement professionnel



# Les séances individuelles

## CHI NEI TSANG - 30 minutes

Le Chi Nei Tsang est une technique taoïste qui travaille directement la zone abdominale, considérée comme le « centre émotionnel » du corps.

Bienfaits pour les collaborateurs :

- Réduction rapide du stress, des tensions nerveuses et mentales
- Amélioration de la digestion, du sommeil et de la respiration
- Libération des émotions accumulées, souvent liées à la charge mentale au travail
- Sensation de clarté intérieure et d'apaisement

## RELAXATION COREENNE - 30 minutes

La Relaxation Coréenne utilise des vibrations, mobilisations douces et étirements passifs pour relâcher le corps sans effort de la personne.

Bienfaits pour les collaborateurs :

- Décontraction immédiate des tensions musculaires (idéal pour les personnes assises toute la journée)
- Amélioration de la circulation, de la mobilité et de la respiration
- Lâcher-prise mental profond, sans contact intrusif



# Les séances individuelles

## SOIN ENERGETIQUE - 30 minutes

Le soin énergétique harmonise les flux d'énergie du corps pour permettre un rééquilibrage global.

Bienfaits pour les collaborateurs :

- Réduction de l'anxiété et de la surcharge mentale
- Recentrage, regain de vitalité, clarté émotionnelle
- Renforcement du sentiment de sécurité intérieure
- Amélioration de la concentration et de la productivité



# Tarifs & contact

## Atelier en groupe

- ✓ 1h30 d'atelier thématique
- ✓ 10 à 15 participants
- ✓ 3 ateliers maximum par jour
- ✓ ebook offert à chaque participant
- ✓ 250 eur TTC par atelier



**06.34.23.65.90**



**severine\_augustin**



**Email : severineaugustin.bienetre@gmail.com**

## Séance individuelle

- ✓ 30 minutes par séance
- ✓ 3h de présence = 5 collaborateurs
- ✓ ebook offert à chaque participant
- ✓ Devis sur demande

