

Ta MINI-FORMATION

pour apaiser ton stress

Extrait !



Jour 1 : se détendre

Hello Papillon !

Es-tu prête à relever le défi Calm Down pour les 7 jours à venir ?

Je suis très heureuse de t'accueillir dans mon univers. J'aime à penser qu'il te plaira 😊

Te voilà la détentrice d'un extrait de ma mini-formation gratuite pour apaiser ton stress.

Cette mini-formation est courte et rapide à exécuter*.

A chaque exercice, **tu reprendras la maîtrise sur ton corps et ton émotion.**

Ce n'est plus la peur qui va te guider mais bien toi qui reprendra le contrôle cette semaine !

* La durée des exercices varient entre 5 et 12 min environ, excepté pour le dernier jour (mais ça, c'est une surprise 😊).



[@prends le temps d évoluer](#)

Jour 1 : se détendre

Commence ton 1er défi dès maintenant !



Pour que le défi du jour se déroule au mieux pour toi, voici quelques conseils :

- regarde et écoute cette vidéo dans une pièce où tu peux être au calme, sans être dérangée
- tu n'as besoin d'aucun matériel
- vérifie que tu peux faire l'exercice en toute sécurité (déplace ce qui pourrait te gêner)
- prends ce temps pour toi et uniquement pour toi
- ça va bien se passer 😊



[@prends le temps d évoluer](#)

Ta MINI-FORMATION

pour apaiser ton stress



Il est encore temps d'accéder à l'ensemble de la MINI-FORMATION pour apaiser ton stress.

Si cet extrait t'a plu alors n'hésite pas à recevoir les autres clés pour traverser le rocher de la peur !

Avec un peu de retard, je viens de faire les 3 exercices à l'instant ! Et que dire.... Wahou.... Tu m'as transporter par ta voix douce, calme, rassurante! Je suis relaxe, apaisée! Le deuxième, quand tu scanne ton corps sur l'anxiété, j'avais pas l'impression d'en avoir à ce moment là. Mais des que tu as posé la question sur la nuque et le dos, je sais pas mais d'un coup, j'ai comme ressenti une douleur, un poids. Ça m'a fait du bien les exercices et j'ai hâte de recevoir les autres! Merci beaucoup ! 🥰🥰



CLIQUE-ICI

pour y accéder



[@prends le temps d evoluer](#)



Qui suis-je ?

Moi, c'est **Nassima** 🙌 , de Prends le temps d'évoluer

Je suis une Magicienne de Lumière ✨

J'accompagne **les fâmes à dépasser leurs peurs & leurs blocages.**

Donc si tu veux être une Fâme libre, en paix avec elle-même et avec le monde, et avancer vers tes rêves avec confiance maaaais...

... que la peur te freine voire te bloque dans tes projets (ce fout* rocher en plein milieu de ton chemin), alors je t'invite à me contacter pour découvrir comment je peux t'aider.

Contacte-moi :

- par message privé sur mon Instagram : [@prends_le_temps_d_evoluer](https://www.instagram.com/prends_le_temps_d_evoluer) ou
- par e-mail : nassima@prendstetempsdevoluer.com



[@prends_le_temps_d_evoluer](https://www.instagram.com/prends_le_temps_d_evoluer)



Copyright

Copyright © EI - NASSIMA EL BAKKALI

- Tous droits réservés.

Il est strictement interdit de copier ce document, de le partager, de le distribuer ou de le revendre sans l'autorisation écrite de l'auteur.

Merci