La Pleine Confiance commence par la compréhension

Stress, blocage, irritabilité, évitement...

Ce nèst pas un manque de volonté.

Votre systéme nerveux cherche à vous protéger.

→ **Comprendre vos réactions,**
c'est commencer **à les réguler.**

TPV
Théorie Polyvagale

SKConsult