

Mes cours et formations sont disponibles :

-  En ligne
-  En présentiel :
 - À mon domicile
 - À votre domicile
 - En entreprise

Bien-être

Méditations selon la méthode du Dr Sasuo :

- Techniques simples pour calmer le mental et relâcher les tensions
- Libérer l'esprit, augmenter l'énergie et le bien-être
- Reprendre contact avec soi-même, apprendre à s'écouter
 - Besoin de pardonner, en cas de douleurs chroniques, anxiété, colère, troubles du sommeil
 - Enlever le brouillard qui entoure pour laisser la place à la joie

Méthode Messmer :

- Une méthode à découvrir

État de conscience modifié, hypnose éveillée (autohypnose) :

- Détente, clarté
- Exploration des différentes techniques
- Les passages
- Entérinement régulier

Cercle de rencontre : *Cercle du silence*

- Pour débriefer, partager, s'exercer, s'entraîner, questionner
- Rencontres régulières

Gymnastique kinesthésique

Une méthode qui utilise le mouvement du corps pour stimuler les capacités cognitives, émotionnelles et physiques

Coaching et développement selon vos besoins

Soins (Aide à la guérison)

- Le savoir-faire et le savoir-être
- L'éthique, l'attitude, la responsabilité
- Les qualités, l'accueil
- Le rôle de l'ego
- Approfondir les connaissances théoriques
- À la rencontre du ressenti
- La « healing card »
- Les diverses techniques : à distance et en absence
- Le nettoyage énergétique

Intuition

- Fiabiliser et agir avec son ressenti
- Le « savoir-être » et le « savoir-faire »
- Les bases
- Les principes et le rôle de l'ego
- Aider la connexion, la syntonisation
- Les contacts
- Les pionniers : des sœurs Fox à nos jours
- La philosophie
- Consultations privées
- Démonstrations publiques
- La lecture de l'aura
- Lire les cartes autrement
- Le développement des 5 sens
- L'art de la présentation

Autres disciplines

- Les bases de la numérologie
- Les signes et symboles
- Chiffres et couleurs de naissance
- Les auragraphes
- Le pendule et la radiesthésie
- Les lettres du « paradis »
- Lecture de l'aura



Formation de formateur d'adultes

- L'ingénierie andragogique
- De l'objectif à l'évaluation



Le marketing

- L'art de créer de la valeur pour le client et pour l'entreprise
- Des 4 P aux 4 C



Cours de vente pour :

- Vendeur, Conseiller
- Assureur, Banquier



Langues

Anglais

- Apprentissage et objectif personnalisé : pour étudiants et professionnels, tous niveaux

Italien

- Italien pour le voyageur : Vous débrouiller lors de vacances et voyages en Italie (débutants)
- Tous niveaux : de débutant à littérature
- Dialecte du Tessin et du nord de l'Italie

Comment écrire et publier son propre livre

Vous avez un manuscrit, une idée, ou simplement l'envie de partager votre histoire ? Je vous guide pas à pas dans le processus de publication : de la structuration du texte à la mise en page, en passant par les plateformes d'édition et les stratégies de diffusion. À la fin, vous aurez les clés pour transformer votre projet en livre concret.

Comment donner une conférence

Parler en public peut être intimidant, mais c'est aussi une compétence puissante. Je vous apprend à construire une intervention claire, captivante et mémorable. Vous découvrirez comment gérer le trac, capter l'attention, et transmettre vos idées avec impact. Idéal pour les enseignants, entrepreneurs, ou passionnés qui veulent partager leur savoir.

Votre site internet

- Comment ? Pourquoi ?

Informatique : Windows, Android. Office

Votre ordinateur vous fait des misères ? Je vous aide à comprendre les bases du système Windows, à diagnostiquer les pannes courantes et à appliquer des solutions simples. Vous apprendrez à gagner en autonomie, à sécuriser vos données et à optimiser votre machine sans stress.

Vie pratique

Cuisine italienne

- Préparation et dégustation de mets typiques de différentes régions de l'Italie et du Tessin, au gré des saisons
- Un art de vivre simple, une manière facile de faire plaisir et de se faire plaisir
- [Télécharger le flyer](#)

Développement personnel

- Les couleurs selon Hippocrate : découvrir son tempérament et l'harmoniser par les couleurs
- Développer la créativité
- Le mind mapping : une technique visuelle qui organise des idées et informations autour d'un concept central avec des branches et des liens
- Les mots qui aident, les mots qui blessent
- Développer :
 - La confiance en soi
 - L'imagination et la créativité
 - Améliorer la communication
 - Le cours de cuisine « sans cuisine »

 Vous ne savez pas par où commencer ?

Je vous guide selon vos envies, [Écrivez-moi sans engagement](#)