

PODCASTS

SAINT JO

**FAVORISER VOTRE BIEN-ÊTRE
TOUT AU LONG DE VOTRE PARCOURS DE SOINS**



L'hypno-relaxation

Une séance pour vous préparer à votre future hospitalisation.
Elle favorise le bien être, la détente, le confort et la sérénité.

La respiration sensorielle hypnotique

Expérimenter une relaxation en faisant appel à tous
vos sens.



La respiration abdominale hypnotique

Expérimenter une séance utilisant votre respiration abdominale.

La détente corporelle

Expérimenter une séance de détente corporelle guidée
par la respiration.

