

00:07:29.015,00:07:32.015

Angélique de Belgique: C'est où sa formation, je n'ai pas bien entendu

00:07:35.944,00:07:38.944

Angélique de Belgique: en sophro

00:07:40.467,00:07:43.467

Associazione Arpeggi: ifs

00:08:33.109,00:08:36.109

LYDIE MAUD: ouiiii

00:18:20.354,00:18:23.354

Associazione Arpeggi: « Je suis la personne
la plus importante de ma vie.

00:22:52.168,00:22:55.168

LYDIE MAUD: J'ai eu immédiatement 2 points de tension dans le dos...

00:23:59.126,00:24:02.126

Leïla Harrang: Ma réaction était "Ah je n'y avais pas pensé, mais c'est
vrai !"

00:24:24.510,00:24:27.510

Laurine - Eihwaz: Oui j'ai pensé la même chose que Leïla :)

00:24:40.220,00:24:43.220

Leïla Harrang: Désolée Leïla c'est Eva :)

00:25:18.769,00:25:21.769

Laurine - Eihwaz: Ok désolée Eva !

00:27:38.682,00:27:41.682

Leïla Harrang: toutes mes excuses, je me suis connectée avec le compte de
ma fille !

00:32:17.686,00:32:20.686

LYDIE MAUD: Merci Marianne c'est mieux !

01:05:33.808,01:05:36.808

Angélique de Belgique: C'est à quelle heure la pause ?

01:14:26.042,01:14:29.042

Associazione Arpeggi: <https://www.youtube.com/watch?v=mXxhVVG6rI4>

01:32:50.916,01:32:53.916

Associazione Arpeggi: 16.18

01:32:58.818,01:33:01.818

Associazione Arpeggi: Fin de la pause

01:50:02.830,01:50:05.830

LYDIE MAUD: oui je suis en bas débit ma caméra ne marche pas mais je suis
pleinement avec vous !

01:50:19.122,01:50:22.122

Associazione Arpeggi: okkk

01:56:54.218,01:56:57.218

LYDIE MAUD: la charge mentale générale

01:57:05.728,01:57:08.728

LYDIE MAUD: gènère du stress

02:18:42.991,02:18:45.991

LYDIE MAUD: Je conseille les livres de Blandine Calais Germain pour l'anatomie

02:19:13.755,02:19:16.755

Associazione Arpeggi: merci

02:38:31.756,02:38:34.756

Eihwaz - Harpe Celtique: Cela fait penser à la cohérence cardiaque

02:47:04.632,02:47:07.632

LYDIE MAUD: C'est très intéressant cela rejoint le principe montessorien : répétitions nombreuses, joie de choisir son activité...

02:47:15.614,02:47:18.614

LYDIE MAUD: Plaisir d'apprendre

03:08:48.812,03:08:51.812

Eihwaz - Harpe Celtique: c'était très agréable merci !

03:08:49.966,03:08:52.966

Eduarda Carvalho: J'ai envie de chanter sans mots hummm

03:08:59.272,03:09:02.272

Eihwaz - Harpe Celtique: je me sens complètement détendue

03:09:17.574,03:09:20.574

Diane Portelance: j'ai dormi...

03:09:33.236,03:09:36.236

Benedicte TORRES: je me suis presque endormie

03:10:11.211,03:10:14.211

LYDIE MAUD: Je fais ces exercices de projections mentales en début de séance avec mes chœurs sans savoir que c'était de la sophrologie.

03:10:57.007,03:11:00.007

LYDIE MAUD: très efficace pour sortir les personnes de leur état quotidien pour être ouvert à la suite

03:13:39.643,03:13:42.643

LYDIE MAUD: Merci !

03:13:47.963,03:13:50.963

Eihwaz - Harpe Celtique: Merci !

03:13:54.904,03:13:57.904

Benedicte TORRES: un très grand merci!

03:13:58.326,03:14:01.326

Diane Portelance: merci!!!

03:14:13.747,03:14:16.747

Angélique de Belgique: Très intéressant le cours ! même si la fin j'ai déconnecté !

03:14:16.749,03:14:19.749

Leïla Harrang: Merci beaucoup !

03:14:19.581,03:14:22.581

Murielle Valcke-Laevens: Grand merci!

03:15:09.332,03:15:12.332

Kristel Wieckowski: Merci oui très ressourçant ce dernier exercice .
Bonsoir à demain