

Annabel Lemétais



[Https://HappyDaystress.com](https://HappyDaystress.com)
Annabel@HappyDaystress.com

Facilitadora en CNV, Coach y Formadora en Gestión del Estrés.

Nacida en Francia.

Máster de la Universidad de Edimburgo en Escocia.

Estuve 15 años en Checkpoint Systems como directora de comunicación a nivel europeo y después a nivel mundial antes de formarme coach existencial (Gestalt y Praticioner de PNL) en Das Consultores/Escola Nona Martins, como profesora de kundalini yoga en Shunia Yoga, Mindfulness y meditación en Palouse Mindfulness y Anandpur y facilitadora en CNV en distintos programas en Francia y España.

Desde el 2017 acompaño a personas y empresas que quieren bajar su nivel de estrés, facilitar el cambio, gestionar emociones y conflictos, cuidar el equilibrio entre vida personal y vida profesional y liderar equipos desde una comunicación asertiva y cuidadosa.

Desde Happy Daystress, organizamos talleres, formaciones en empresa y sesiones de gestión del estrés en la naturaleza.