

LES ATELIERS DECOUVERTE

# Techniques corporelles et énergétiques YOGA ET MINDFULNESS



## TECHNIQUES CORPORELLES ET ENERGETIQUES – Yoga et méditation

---



Grâce à un yoga simple et efficace, à la méditation et à différentes techniques de respiration, nous allons travailler sur de nombreux aspects impactant notre santé physique et psychique. Nous découvrirons des techniques et postures qui, avec une pratique régulière, contribuent à :

- **Optimiser le fonctionnement des systèmes** digestif, nerveux, glandulaire, lymphatique; améliorer la fonction cardiaque, diminuer les symptômes de maladies cutanées (psoriasis, eczéma...), soulager la douleur, renforcer le système immunitaire.

-**Améliorer la souplesse physique** (rester en forme pour longtemps, éviter les douleurs du dos et des articulations...), **et mentale** (optimiser notre capacité de concentration, d'intuition, diminuer les ruminations stériles du mental)...

-**Mieux gérer nos émotions** en arrivant à « dompter » notre mental, en conservant calme et sérénité malgré les aléas. Cela évite d'être trop rapidement dans le mode « réaction » et permet d'être plus efficace dans l'action.

-Et de manière générale, influent sur notre niveau d'**énergie**, sur notre **bonne-humeur** et notre **enthousiasme**.

## **PUBLIC CIBLE**

---

Toute personne souhaitant augmenter son potentiel énergie et vitalité, diminuer son stress et apprendre à mieux vivre avec.

## **FORMAT**

---

1h15.

### **Rythme :**

-Une séance découverte pour se familiariser avec les techniques et postures principales.  
-Puis nous conseillons plusieurs séances consécutives à une ou deux semaines d'intervalle pour pouvoir bien intégrer les techniques et constater les premiers changements. Dans ce cas, chaque séance portera sur une thématique particulière (système nerveux, digestif, anti-burnout, détox, anti-anxiété, belle peau...), qui peut même être choisie à chaque séance pour la suivante avec les participants.

## **PROGRAMME**

---

Présentation des concepts clés et de la structure de la séance.

Présentation du thème de la séance

Introduction – Mise en condition : laisser le calme revenir.

Krya (ensemble de postures)

Relaxation

Méditation

Clôture

Ces exercices de yoga, bien que puissants, sont adaptés ou sélectionnés pour être à la portée de tous. Ainsi ils sont faciles à reproduire à la maison.

Aucun vêtement spécifique n'est requis. Nous conseillons cependant de privilégier le confort (éviter d'être serré à la taille par exemple) et d'amener de jolies chaussettes, pour ceux qui souhaitent les garder.

## MOMENTUM

---



Véronique Pillot

Ma mission ? stimuler vos collaborateurs !

Stimuler leur vitalité, leur énergie, leurs compétences, leurs talents. Je leur transmets des outils et méthodes propices à un changement durable pour qu'ils vivent pleinement leur potentiel et atteignent leurs objectifs plus facilement !

15 ans d'expérience en entreprise dans le développement commercial et la communication m'ont convaincue que les entreprises et leurs collaborateurs avaient tout intérêt à grandir ensemble. J'ai choisi d'en faire mon métier : j'accompagne les organisations et les particuliers dans les domaines de la communication, du management et du bien-être.

Mon approche est pluridisciplinaire pour une efficacité maximale. De formation universitaire, praticienne en Programmation Neurolinguistique (PNL – Institut Ressources), business coach certifiée (Coaching Square), Conseillère en Nutrition Humaine (certifiée CERDEN - Centre Européen de Recherche, Développement et Enseignement en Nutrition et Nutrithérapie) j'enseigne également le yoga et la mindfulness (Cherdi Kala Yoga International).