



Coach sportive depuis 7 ans, j'ai continué en parallèle de ces années de nombreuses formations en méthodes naturelles, pour accompagner plus en profondeur les personnes qui recherchent une paix intérieure. Hypnothérapeute depuis 2016, je suis admirative chaque jour de l'évolution des personnes que j'accompagne et de voir comme les consciences évoluent. Cette technique, m'a montré comme l'humain a des ressources insoupçonnées et comme nos pensées influencent sur notre santé. Je me suis formée en Bio-Énergie quantique (points d'acuponctures) pour libérer les émotions négatives à travers le corps. Cet espace bien être de 60 m2 sera dédié à accompagner les personnes en RDV individuel. Ainsi que de cours collectifs, où plusieurs disciplines seront proposées pour allier le corps et l'esprit, mieux connaître ses limites et surtout revenir à l'instant présent et écouter davantage son guide intérieur. Les cours collectifs hebdomadaires que je propose vous aideront à maintenir cette rigueur difficile à tenir seul.

“ Ensemble nous pouvons aller plus loin. ”

### PLANNING DES COURS COLLECTIFS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
10H00	YOGA INTUITIF 60'		MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 60'
17H15	MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE 60'		
18H15	AÉROBIC RENFO/CARDIO FUN 50'	YOGADYNAMIQUE 60'	

**ART DE L'ÉQUILIBRE DYNAMIQUE :**  
Ce style dynamique consiste en un enchaînement créatif de mouvements et postures synchronisées avec la respiration et sur musique. Nous serons amener à harmoniser les polarités de l'être humain (masculin/féminin, volonté/lâcher prise, force/souplesse) et d'atteindre un état méditatif.

**MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE :**  
Etat de conscience pendant lequel l'attention est ancrée sur l'instant présent de façon calme, lucide, et objective. Elle entraîne l'esprit à se libérer du flot de pensées pour se concentrer sur le moment présent plus longtemps et plus profondément.

**AÉROBIC :**  
Cours fun où nous travaillons le cardio et le renforcement de tout le corps.

**ART DE L'ÉQUILIBRE PLEINE CONSCIENCE :**  
Une intention, une direction, des mots, une histoire, un symbolique sur musique avec des enchaînements de mouvements en apprenant à être dans la justesse, "sentir si c'est trop ou pas assez puis ajuster"

**YOGADYNAMIQUE :**  
Un rythme, une respiration, un alignement correct et une adaptation. Enchaînements de mouvements à poids du corps pour renforcer, étirer, et sentir plus de force à l'intérieur de soi.

**PACK MIEUX-ÊTRE :** (tous les premiers samedis du mois)  
Mélange de travail de renforcement, d'équilibre, de souplesse en conscience avec des exercices de posture, de respiration et de visualisation.

**DANSE PRIMITIVE :** Formation en cours

**ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL :** -> SUR RDV

**Hypnose :**  
État de relâchement profond où le lien entre le conscient et l'inconscient se crée. Ceci permet de faire émerger les solutions et les ressources nécessaires au changement désiré. Grâce à cette technique vous participerez activement à votre épanouissement personnel (gestion des émotions, angoisses, douleurs, stress, deuil, arrêt de tabac, perte de poids...) Tout est possible avec la perception. L'Hypnose est une école de la liberté de la vie, une ouverture vers tous les possibles. Tout le monde est réceptif à l'hypnose, c'est la relation de confiance entre l'hypnothérapeute et le client qui permet un certain degré de lâcher prise ainsi que la motivation et l'expérience que la personne veut en faire : c'est un travail d'équipe. La personne est consciente tout le long de la séance, elle reste maître d'elle même.

**BIO ENERGIE :**  
Lorsque l'énergie ne circule pas harmonieusement dans le corps, le "mal être" s'installe. Médecine chinoise où l'on stimule des points d'acuponcture pour rétablir une circulation énergétique.