B'YOGA SANTÉ

2ÈME ÉDITION « RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Réduire la fatigue, l'épuisement et le stress. Sophro & dynamique corporelle

PROF : Michèle Coumans

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Objectifs permettre à la personne :

- D'observer la respiration ;
- De se détendre par la respiration et la relaxation ;
- De mettre le corps en mouvement.

Contenu :

- Les bienfaits de la respiration consciente ;
- La relaxation par contraction musculaire ;
- Dynamique corporelle ;
- Mise en mouvement.

PRÉSENTATION DU PROF

Formatrice depuis vingt-cinq ans, je forme, j'accompagne et je soutiens avec bienveillance, les personnes dans de nombreux domaines, et notamment en développement personnel et connaissance de soi.

Je transmets et partage, des savoir, des savoir-être et des savoir-faire. Ecouter, animer, stimuler et trouver des pistes de solutions sont mes points forts.

Les outils employés pendant les ateliers sont : le dessin, l'écriture, la sophrologie, le yoga, la dynamique corporelle, l'expression corporelle, le rebirthing et la cohérence cardiaque.