



*La voix du bien
être.*

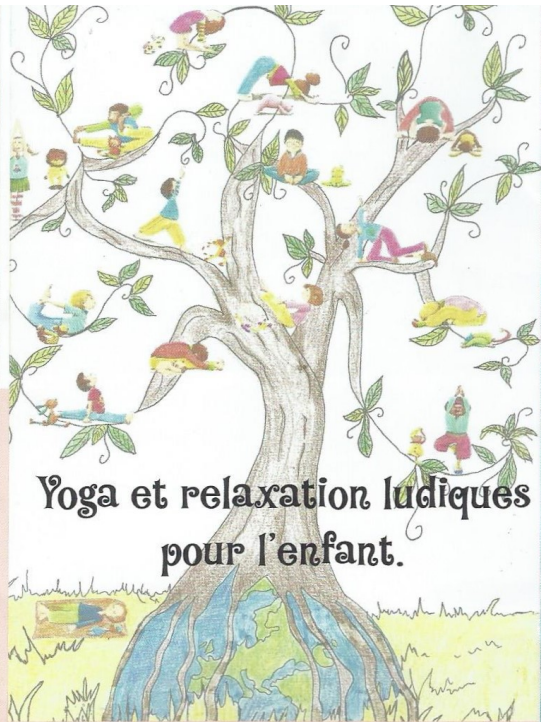
*Relaxation guidée par ma
voix, un voyage vers le
calme, la sérénité et la
confiance, tout en douceur
pour votre bien-être...*



Au travers de mes séances de relaxation, ma voix vous guide et vous apporte du calme, de la confiance, de la douceur, un voyage vers la sérénité pour votre bien être. La relaxation que je guide est certifiée par la méthode Soft Relaxation, elle a pour base la sophrologie adaptée aux techniques de relaxation. C'est une méthode agréable, simple et si efficace pour faire une pause, gérer votre stress quotidien et réduire l'anxiété, mieux dormir la nuit, retrouver confiance en vous, se préparer à un évènement, améliorer votre mémoire et votre concentration pour mieux vivre tout simplement. Accordez-vous ce moment de pause pour vous. Relâcher le mental, les tensions par votre corps et votre respiration, vivre un état de relaxation en pleine conscience de votre présence et de vos sensations.



Les séances de yoga ludique que je partage avec les enfants, sont adaptées à leur âge et à leurs besoins. J'ai à cœur de faire prendre conscience à vos enfants de leurs capacités psychiques et corporelles au travers de jeux péda-go-ludiques de postures d'animaux et de la nature, de relaxation et méditation, de concentration et d'écoute, d'expression corporelle et de danse intuitive. Le yoga amène à l'enfant à s'éveiller à lui-même, à son corps, à son mental, à son imaginaire, à l'écoute et à la gestion de ses émotions. La relaxation est une solution sur les effets insidieux du stress sur le plan intellectuel, physique et émotionnel. Elle représente une manière efficace de se reposer et de se retrouver.



Yoga et relaxation ludiques pour l'enfant.

Postures adaptés

Confiance en soi	Concentration
Ouverture aux autres	
Attention	Relaxation · Sommeil
Respect de soi	Respect des autres
Chant	Musique
	Dessin
	Jeux
	Créativité
Dynamisme	Souplesse
Expression	Corps en bonne santé
Attention	Imagination