

Les super-pouvoirs du corps !

Présentée par Alice Vivian

Alice est la fondatrice de "mojom", une méthode au service du bien-être et de la transformation. Conférencière et formatrice en mieux-être au travail et activation des talents, Alice est professeure de yoga certifiée, pratique la yoga-thérapie, la pleine conscience ainsi que la CNV (communication non violente).



Atelier 3

équilibre



happinez

mojom
Libérez vos super-pouvoirs !

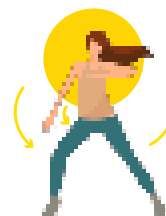
Basée sur des techniques de yoga, de pleine conscience, de danse et même d'arts martiaux la méthode mojom vous permet de vous reconnecter à votre corps, d'évacuer le stress, pour pouvoir libérer tous vos pouvoirs.

Super pouvoir n°3 : Flow & intuition

1. EXERCICE DU ROSEAU

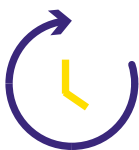
Développer sa résilience - Flow vs résistance

Bien ancré au sol, sentez comment le reste du corps peut bouger librement. : les hanches, les épaules, les bras, suivent le flux. Vous vous sentez à la fois fort et souple.



2. DANSE INTUITIVE

Commencez dans une posture debout, en balançant doucement les bras, relâchant la tête, les épaules, faisant des grands mouvements de bassin. Fermez les yeux, respirez et laissez faire au corps tous les mouvements qui lui font du bien.



À faire lorsque vous avez besoin de lâcher prise, de détente, de plaisir.