

# 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 4

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°4 : Confiance

### 1. LA POWER POSE

#### En pratique

Posture de la montagne, posture des bras en V ou encore pose de Wonderwoman, à vous de trouver votre power pose.

