

Du stress à la confiance en soi

Interventions

selon les besoins et les choix de l'interlocuteur

- Atelier à thème
- Cours collectif de yoga-relaxation
- Accompagnement individualisé

Des méthodes pour s'exercer à :

- Prendre soin de soi
- Gérer ses émotions
- Revoir ses besoins
- Planifier son temps
- Valoriser sa créativité
- Coopérer dans la justesse

Pour toute demande de renseignements ou de devis :

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Sylviane Pilette

A travers mon expérience professionnelle au sein de cabinets comptables et d'entreprises, j'ai pu ressentir de l'anxiété et de ce fait, j'ai pris conscience de l'importance de remédier aux difficultés liées au stress. Puis, le yoga m'a fait découvrir la corrélation entre le corps et l'esprit. Au fil des années, cette passion est devenue ma profession. Depuis 2011, j'exerce à temps complet mes activités de gestion du stress et des émotions ainsi que le yoga.

Membre de la FNEY (Fédération nationale des enseignants de yoga)
Enseignante de Yoga depuis 2001.

Formation de la gestion du stress et des émotions d'après le concept énergétique du corps humain depuis 2008.



**Sylviane
Pilette**

Du stress à la confiance en soi

Se concentrer, se comprendre, s'organiser, se motiver et découvrir ses aptitudes pour s'aider à réussir.

- Formations
- Examens
- Insertion ou réinsertion professionnelle

06 77 82 92 59
pilette.sylviane@neuf.fr
www.yoga-artdevivre.com

Du stress à la confiance en soi

Atelier à thème

Objectifs :

- Optimiser la capacité d'attention pour améliorer la compréhension et l'intégration
- Reconnaître ses qualités et son potentiel pour renforcer ses motivations

Les moyens proposés :

- Exercices de détente-relaxation et de tonification
- Identification et compréhension des sources de stress pour se libérer des émotions
- Conseils et échanges interactifs suivant le thème choisi

Un résumé sera remis à chaque séance aux participants.

Cours collectif de yoga-relaxation

Objectifs :

- Se recentrer pour restaurer les forces et ressources physiques, émotionnelles et mentales

Moyens proposés :

- Détente
- Etirements
- Enchaînements
- Postures

Des conseils proposés pour un mieux être au quotidien.



Accompagnement individualisé

Objectifs :

- Soutenir, conseiller et accompagner la personne dans ses difficultés et questionnements rencontrés
- Retrouver ou définir ses motivations et ses objectifs

Moyens proposés :

- Exercices de yoga-relaxation
- Identification et compréhension des sources de stress pour se libérer des émotions
- Proposition de méthodes adaptées à la personne pour parvenir à ses buts.

Un document personnalisé sera remis à la fin de chaque entretien.