

## 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.*