

# 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 1

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°1 : Sérénité

### 1. EXERCICES DE RESPIRATION

Asseyez-vous le dos droit, jambes décroisées et les pieds à plat sur le sol, posez les 2 mains sur votre ventre.

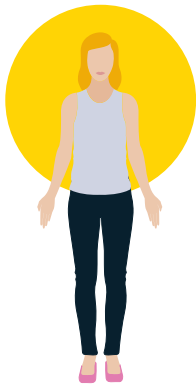
**Respiration abdominale :** inspirez doucement par le nez en amenant l'air dans le ventre. Expirez par le nez en vidant l'air du ventre qui se replace.

**Respiration profonde, dites « en 3 temps » :**

Inspirez par le ventre puis remontez l'air dans la poitrine puis sous les clavicules. À l'expiration, redescendez les clavicules, vider les poumons puis enfin le ventre. Recommencez sur une dizaine de respirations.



À faire lorsque vous vous sentez stressés, anxieux et que tout se brouille.



### 2. RITUEL D'ANCRAGE : POSTURE DE LA MONTAGNE

Debout les pieds légèrement écartés et parallèles. Les bras le long du corps, les paumes des mains tournées légèrement vers l'avant. Le cou et la colonne, longs et étirés. Respirez doucement, recentrez la stabilité et le calme.

À faire avant une réunion ou un rdv importants, avant de prendre la parole en public, quand le mental est agité.



### 3. CENTRAGE

1. Posture : grandissement et ancrage
2. respiration et centrage
3. observation et pensée positive



À faire pour retrouver le calme, la concentration, trouver en vous clarifier l'esprit avant une décision.



#### 4. ÉQUILIBRE ET CONCENTRATION : POSTURE LE L'ARBRE

Debout dans la montagne, pliez le genou gauche, placez la plante du pied gauche à l'intérieur du mollet ou de la cuisse droite en ouvrant le genou sur le côté. Regardez un point fixe devant vous pour trouver l'équilibre. Répétez de l'autre côté.



À faire lorsque vous avez besoin de retrouver de la concentration.

