

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 2

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°2 : Énergie !

I. Réveil corporel

Les rotations du cou

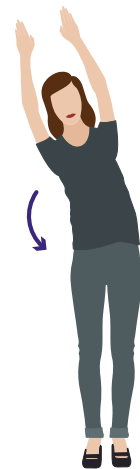
Faites des cercles doux et fluides avec la tête, sans aller trop loin derrière ; dans un sens, puis l'autre. Respirez avec le mouvement.



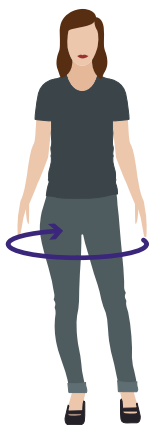
Les roulements d'épaules

Roulez les épaules doucement vers l'arrière puis vers l'avant. Respirez profondément.

Mouvements du buste : Inspirez en levant les deux bras vers le ciel, ouvrant très grand la poitrine et prenant un maximum d'air. Expirez, ramenez les deux bras devant vous en baissant la tête et arrondissant le dos le plus possible. Répétez 3 ou 4 fois.



Mouvements du buste : Expirez en vous étirant doucement sur le côté. Inspirez et revenez au centre. Même chose de l'autre côté.



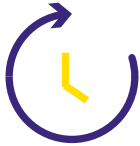
Mouvement du houla oup : Mains sur les hanches, faites des cercles avec fluidité, dans un sens puis l'autre.

Cercles doux des chevilles et poignets

II. Mise en énergie express

Debout, donnez-vous des petites tapes sur tout le corps, avant et arrière pour activer les méridiens énergétiques.
Activez l'énergie sur votre visage et votre crâne avec de petites pressions du bout des doigts.

Sautillez. Prenez une grande respiration.



À faire le matin ou dans la journée, dès que vous sentez que le niveau d'énergie baisse ! (Lors de réunions ou séances de travail interminables, ou après déjeuner lors de la digestion.)

