

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 5

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°5 : Positivité & joie

1. LA VISUALISATION POSITIVE

Pour une détente maximum du corps et de l'esprit, il est préférable d'effectuer l'exercice qui va suivre en position allongée.



Fermez les yeux... concentrez vous. Visualisez maintenant un endroit que vous aimez particulièrement, si possible à l'extérieur : connectez vous à tous vos sens, sentez toutes les sensations de bien-être, de sécurité, de légèreté et de joie.

