

SUPER POUVOIR N°4 CONFIANCE

I. LA POWER POSE

En pratique

Posture de la montagne, posture des bras en V ou encore pose de Wonderwoman, à vous de trouver votre power pose.



SUPER POUVOIR N°5 POSITIVITÉ ET JOIE

I. 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.

CONTACT



ALICE VIVIAN
Facilitatrice de transformations
Présidente Fondatrice mojom

alice@mojom.fr

Tel : 06 10 19 13 78

www.mojom.fr



Alice VIVIAN, fondatrice de mojom

Conférencière et formatrice en mieux-être au travail et activation des talents, Alice VIVIAN est Professeure de yoga certifiée, pratique la yoga-thérapie, la pleine conscience ainsi que la CNV (communication non violente). Passionnée également de neurosciences, elle mêle ces disciplines afin d'imaginer de nouvelles formes de pédagogie basées sur une approche « tête, cœur et corps ».

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 BOOSTER SON 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 hula-hoop : Mains sur les hanches, faites des cercles avec fluidité, dans un sens puis l'autre.

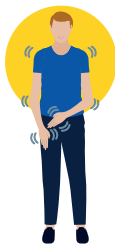
Cercles doux des chevilles et poignets

2. 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.)

SUPER POUVOIR N°2 RETROUVER LE CALME !

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 » :

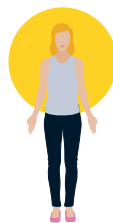
Inspirez par le ventre puis remontez l'air dans la poitrine puis sous les clavicules. À l'expiration, redescendez les clavicules, vider les poumons puis enfin le ventre. Recommencez sur une dizaine de respirations.

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, ressentez 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 et 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.

SUPER POUVOIR N°3 AGILITÉ ET INTUITION

1. EXERCICE DU ROSEAU

Développer sa résilience - Flow vs résistance

Bien ancré au sol, sentez le reste du corps bouger librement : les hanches, les épaules, les bras, suivent le flux. Vous vous sentez à la fois fort et souple.



2. DANSE INTUITIVE

Commencez dans une posture debout, en balançant doucement les bras, relâchant la tête, les épaules, faisant des grands mouvements de bassin. Fermez les yeux, respirez et laissez faire au corps tous les mouvements qui lui font du bien.

À faire lorsque vous avez besoin de lâcher prise, de détente, de plaisir.