



MINDFUL MOUNTAIN

YOGA · COACHING · PREPA MENTALE

« Cheminer vers soi et déployer
son potentiel »



Bienvenue en vous-même..

Nous vivons dans un monde où nos modes de vie nous poussent toujours plus à nous déconnecter de notre corps, à nous couper de nos sensations et à refouler nos émotions. Esprit et corps sont vus comme deux entités séparées. Dans une démarche complémentaire, le yoga et le coaching nous proposent au contraire d'aller à la rencontre de nous-même en replaçant notre attention dans le moment présent. Reprendre conscience de nos ressentis et comprendre nos schémas limitants afin d'incarner pleinement notre potentiel et de réunir à nouveau corps, esprit et cœur...



Accompagnatrice du changement, je vous guide avec sensibilité et bienveillance sur le chemin de votre *transformation personnelle*. Quelques soient les outils et méthodes utilisés, la **compréhension** et l'**acceptation de soi** constitueront la clé de notre travail.

En savoir plus

Aperçu des prestations



» Yoga & Sons »

Entamer un parcours initiatique personnel visant le bien-être et l'harmonie

⇓ Coaching ⇓

Dénouer une situation et piloter une vie en accord avec ses besoins

✧ Prépa mentale ✧

Développer et mobiliser ses ressources mentales pour performer

→ Accompagnements individuels & collectifs

→ Ateliers & séjours à thème

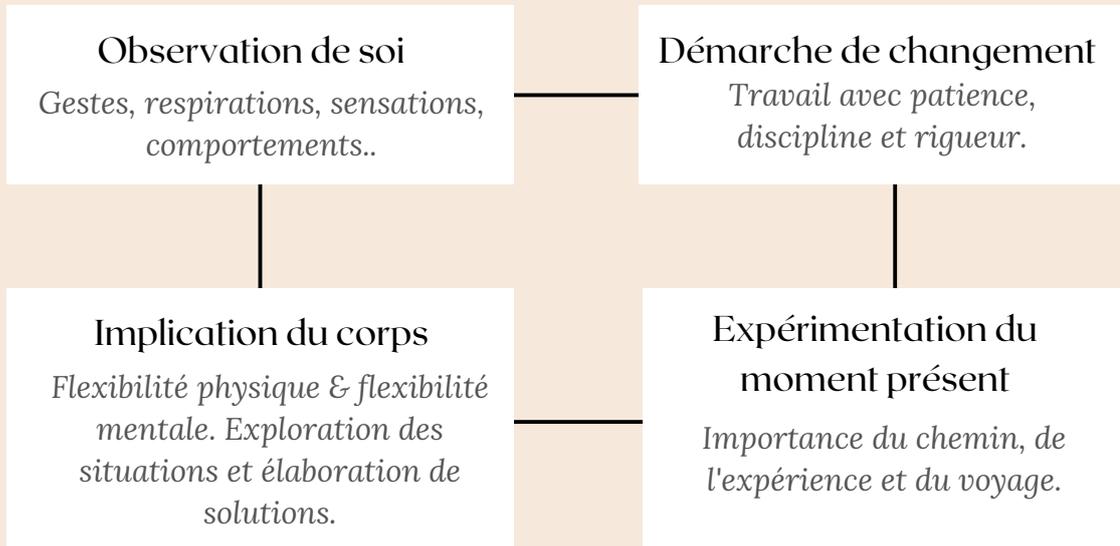
Vision & démarche

Dans une démarche complémentaire, le yoga et le coaching en préparation mentale visent l'**épanouissement personnel de l'individu** et son **équilibre intérieur**. L'accompagnement proposé par Mindful Mountain a pour fondement la notion centrale de **bien-être**, lui-même générateur de performance.

✓ Se découvrir (*connaissance de soi et de ses besoins*)

✓ Trouver son équilibre de vie

✓ Utiliser pleinement ses ressources



Les valeurs ajoutées Mindful Mountain



Une **approche globale**
corps et esprit



Une **double expertise**
bien-être et performance



Des **outils variés** et
complémentaires

Outils & méthodes

Yoga

Issue de la philosophie indienne, le yoga est un **parcours initiatique vers soi-même**. En portant son attention sur ses sensations et sa respiration, il permet d'accéder dans un premier temps à une meilleure connaissance de son corps. Au fil de la pratique, l'écoute devient plus fine, les tensions se relâchent et le mental s'éclaircit. Le yoga nous amène alors subtilement dans un **espace sans filtre**. Face à notre véritable être, il est alors possible de se reconnecter à notre cœur afin de trouver des solutions pragmatiques à une difficulté ou à une transition.

Utilisation : comme un outil de développement de soi à part entière ou dans le cadre d'un accompagnement en préparation mentale ou en coaching.

→ *Méditation, Relaxation, Respiration & Travail postural*

Sons

La sonothérapie est l'**utilisation de la vibration des sons** au service du bien-être. Notre corps, constitué en grande partie d'eau, est très sensible aux vibrations particulières des instruments intuitifs qui le plonge dans un état de détente profond. Notre mental, attentif aux variations de sonorité, se laissera capter par les différents sons. L'utilisation des sons permet ainsi d'approfondir l'expérience de **lâcher-prise** et de **reconnexion au moment présent**.

Utilisation : lors de méditations, relaxations et exercices d'introspection guidés en complément de la pratique du yoga ou en séance de coaching.

→ *Bols chantants, bols de cristal, gong, tambour, carillons, chants..*

Méthode Target ®

Issue du sport de haut niveau et adaptée par la suite au monde de l'entreprise et au développement personnel, la méthode Target ® vise l'**optimisation de la performance mentale** et l'**accompagnement aux défis**. Qu'il s'agisse de réussite personnelle, professionnelle, sportive ou bien l'accès au bien-être et à la sérénité, elle propose un **modèle de performance mentale**, des **stratégies** et des **outils complets**.

Utilisation : dans le cadre d'un accompagnement en préparation mentale ou en coaching.

→ *Modèle de performance mentale, profil d'aptitude au défi, attaquer fort, situation fluidité performance, switch mental..*

PNL - Programmation Neuro Linguistique

Développée au USA dans les années 1970, la PNL est un ensemble de protocoles visant à **modéliser puis reproduire nos comportements et nos schéma performants**. Pour se faire, la PNL s'intéresse à la connaissance de soi et au "comment" chaque personne fonctionne (et non au pourquoi). Le corps est impliqué dans ce travail afin d'explorer des situations, d'accéder à des ressources et à libérer des blocages limitants. Ainsi, les protocoles de PNL utilisent des déplacements physiques et se déroulent dans l'espace. Thérapie brève, elle vise l'**épanouissement personnel** et une **communication améliorée** avec le monde qui nous entoure.

Utilisation : dans le cadre d'un accompagnement en préparation mentale ou en coaching.

→ *Ancrages, définition de ses valeurs et mission de vie, déconstruction de croyances limitantes..*

Offres entreprises



Pour qui ?

Toute entreprise souhaitant **optimiser le bien-être** de ses collaborateurs et miser sur une **performance écologique**.

Pourquoi ?

- ✓ Définir ses stratégies d'objectifs
- ✓ Construire son équilibre performance et bien-être entre vie professionnelle et vie privée
- ✓ Gérer son énergie et diminuer la fatigue
- ✓ Maîtriser son stress et gérer ses émotions
- ✓ Augmenter sa concentration
- ✓ Booster sa motivation
- ✓ Stimuler la cohésion d'équipe et améliorer la communication



Préserver la santé physique et mentale des collaborateurs



Renforcer la motivation des collaborateurs et booster la performance de l'entreprise

Notre vision :

*le bien-être au service de la
performance*



Offres entreprises



› Cours de Yoga & relaxation sonore

Offrir une **bulle de bien-être régulière** à ses collaborateurs et leur permettre d'intégrer les bienfaits du yoga et de la sonothérapie dans leur quotidien.

- ✓ Diminution du stress
- ✓ Augmentation de la concentration et de la créativité
- ✓ Regain d'énergie
- ✓ Prévention des maux physiques liés à la posture de travail

→ Travail postural, Respiration, Relaxation, Méditation, Voyage sonore - en fonction des besoins

Sur catalogue

› ✘ Ateliers découverte

Informer ses collaborateurs sur le yoga et la préparation mentale et **introduire leurs outils**.

→ Ateliers ponctuels

› ✘ Ateliers transformants

Approfondir une thématique particulière du yoga et de la préparation mentale.

→ Cycles d'ateliers réguliers

Ateliers à la carte :

Découvrir la préparation mentale
Emotions.. mode d'emploi
Booster son mental et développer confiance en soi
Gérer son stress au quotidien
Gérer la fatigue et optimiser son énergie

Apprendre à se relaxer
Réapprendre à respirer
S'initier à la méditation

apports théoriques - échanges - mise en pratique d'outils

À distance en visio ou en présentiel
Thématique, lieu et nombre de personnes à définir.

Sur catalogue

Offres entreprises



› ✂ Séminaires & team buildings

Rassembler ses collaborateurs dans une **atmosphère de travail originale** alliant **réflexion et bien-être**, entre concentration et détente.

- ✓ Permettre à chacun de se reconnecter à soi et à sa créativité
- ✓ Expérimenter un nouvel équilibre de travail favorisant la productivité : augmentation de l'énergie et diminution du stress
- ✓ Proposer une parenthèse détente authentique à ses collaborateurs
- ✓ Stimuler la communication et la cohésion d'équipe

conférences - pauses bien-être - ateliers performance

*À distance en visio ou en présentiel
Thématique, lieu, durée et nombre de personnes à définir.*

Sur devis - me contacter