



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.



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

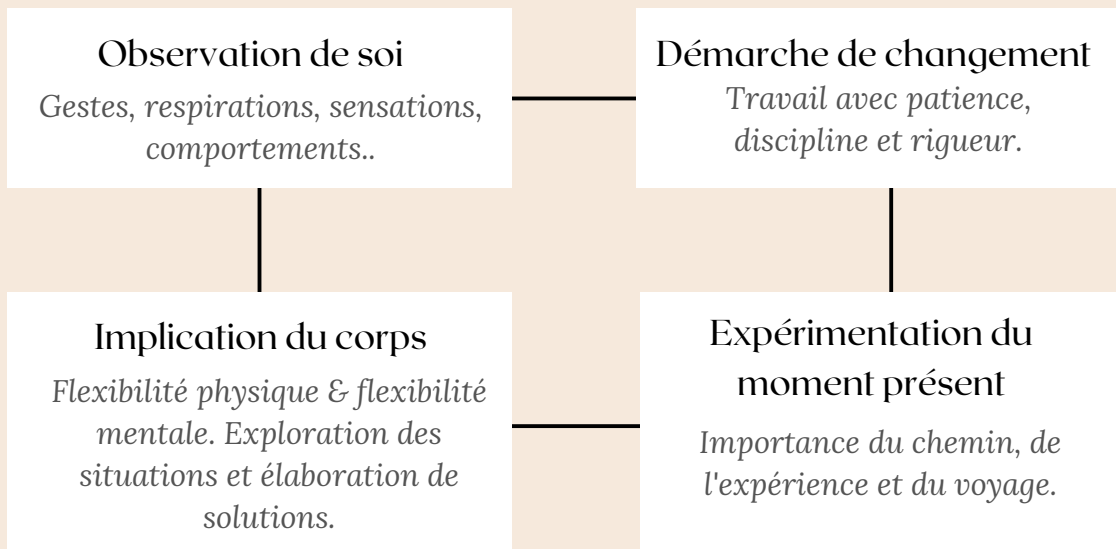
Vision & démarche

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 étudiants



Pour qui ?

Toute personne présentant une **épreuve scolaire**, un **concours** ou un **examen**.

» Yoga & Sons

- ✓ **Evacuer** les **tensions physiques** et **mentales**
- ✓ **Booster** sa **concentration** et sa **mémoire**
- ✓ **Diminuer son stress**
- ✓ Apprendre à **mieux respirer**
- ✓ **Se relaxer**

→ **Cours collectifs** (Home Studio Café, Grenoble)

→ **Cours particuliers** sur-mesure : hatha yoga, yin yoga & sons, yoga nidra & sons (relaxation sonore), méditation sonore

Sur devis - me contacter

✂ Prépa mentale

- ✓ **Définir** et **visualiser son objectif**
- ✓ Gérer son **stress**, son **énergie** et ses **émotions**
- ✓ **Cultiver** une **vision positive de soi**
- ✓ **Optimiser** sa **concentration**
- ✓ **Mobiliser** ses **compétences mentales** lors de l'échéance et **performer**

Travail sur les **8 piliers du mental** :
énergie, estime de soi, émotions, motivation,
concentration & communication

Exemples de demandes :

"Je perds mes moyens en situation d'épreuve."

"Je veux gérer mon stress et reprendre confiance."

"J'ai besoin de formuler un objectif atteignable."

"J'ai du mal à rester concentrer."

→ **Accompagnement individuel** (visio ou cabinet sur Grenoble)

Séances de 1h à 1h30 **à partir de 55€ la séance**