

# MINDFUL MOUNTAIN YOGA · COACHING · PREPA MENTALE

« Cheminer vers soi et déployer son potentiel »

wwww.mindfulmountain.fr | mindfulmountain38@gmail.com



# 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

## 

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

# X Prépa mentale X

Développer et mobiliser ses ressources mentales pour performer

→ Accompagnements individuels & collectifs

» Ateliers & séjours à thème

**Clara SERVOIS** - Professeure de Yoga & Coach en préparation mentale wwww.mindfulmountain.fr | mindfulmountain38@gmail.com | 06 27 35 58 31

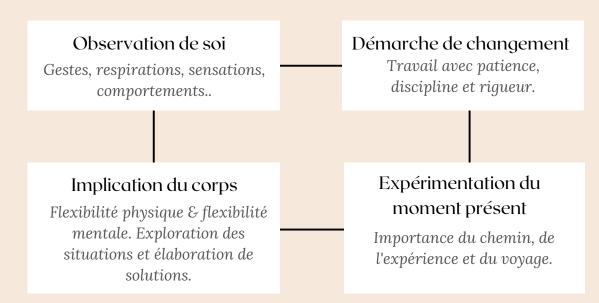
# Vision & démarche

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** 

**Clara SERVOIS** - Professeure de Yoga & Coach en préparation mentale wwww.mindfulmountain.fr | mindfulmountain38@gmail.com | 06 27 35 58 31

# Outils & méthodes

## Yoga

Issue de la philosophie indienne, le yoga est un parcours initiatique vers soiméme. En portant son attention sur <u>ses sensations</u> et <u>sa respiration</u>, 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 <u>se reconnecter à notre cœur</u> afin de trouver des solutions pragmatiques à une difficulté ou à une transition.

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

→ 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.

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

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

**Clara SERVOIS** - Professeure de Yoga & Coach en préparation mentale wwww.mindfulmountain.fr | mindfulmountain38@gmail.com | 06 27 35 58 31

## Méthode Target ®

Issue du <u>sport de haut niveau</u> et adaptée par la suite au monde de l'<u>entreprise</u> et au <u>développement personnel</u>, la méthode Target ® vise l'<u>optimisation de la performance mentale</u> 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.

<u>Utilisation</u>: dans le cadre d'un <u>accompagnement en préparation mentale</u> ou en <u>coaching</u>.

→ 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 <u>ensemble de protocoles</u> visant à <u>modéliser puis reproduire nos comportements et nos schéma performants</u>. Pour se faire, la PNL s'intéresse à la <u>connaissance de soi</u> 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.

<u>Utilisation</u>: dans le cadre d'un <u>accompagnement en préparation mentale</u> ou en <u>coaching</u>.

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

# Offres particuliers



### Pour qui?

Toute personne souhaitant se découvrir et vivre une vie en accord avec ses besoins.

### D Cours collectifs Yoga & Sons

#### **MERCREDI**

18h30 - Hatha Flow 20h - Yin & Sons

#### **VENDREDI**

11h30 - Yoga du Sportif 12h30 - Yin & Sons → Home Studio Café
(28 Bd Joseph Vallier, 38000 Grenoble)

Ouvert à tous, débutants bienvenus

Inscription via le studio



#### **Hatha Flow**

Pratique stimulante où les postures sont maintenues plusieurs respirations et enchaînées de manière dynamique en douceur au rythme du souffle

> Fluidité Energie Equilibre



#### **Yin & Sons**

Pratique moderne méditative et introspective en immersion sonore (instruments intuitifs) avec des postures au sol tenues entre 3 et 5 minutes.

> Acceptation Narmonie Spontaneité



### Yoga du sportif

Véritable complément à une pratique sportive - en tant que préparation physique et mentale, sans notion de compétition.

Ecoute de soi Kécupévation Prévention des blessures

# Offres particuliers



) Ateliers yoga & stages à thème

-» Évènements ponctuels à thème

Voir planning en ligne

Exemple: atelier Yoga Nidra & Sons



#### Yoga Nidra & Sons

Pratique immobile allongée guidée par la voix et les sons, permettant de se connecter à l'instant présent et de voyager vers de nouveaux horizons. Relaxation Voyage intérieur lacher þrise

D Cours particuliers Yoga & Sons Sur devis - me contacter

## 

# Développement personnel

Connaissance de soi, estime de soi, gestion de ses émotions, recherche de sens

#### Prise de recul

Recherche & déploiement de solutions pragmatiques

#### Equilibre de vie

Gestion de son énergie et de son temps, optimisation de son organisation

## Transition de vie

Gestion d'un changement, franchissement d'un cap

\*\* Accompagnement individuel (visio ou cabinet sur Grenoble) \*\* Ateliers & séjours à thème

Séances de 1h à 1h30 à partir de 50€ la séance

Voir planning en ligne

## ※ Prépa mentale

- ✓ Intervention orale, entretien professionnel, audition, casting ou examen
- » Accompagnement individuel (visio ou cabinet sur Grenoble)

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

# 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** : energie, 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

# Offres sportifs



### Pour qui?

Amateurs, de haut-niveau ou professionnels, quelque soit le sport, l'enjeu et la performance visée.

## ) Yoga du sportif

Véritable <u>complément à une pratique sportive</u> - en tant que **préparation physique et mentale**, sans notion de compétition. Pour les sportifs cherchant bien-être et équilibre.

- ✓ Se renforcer et s'assouplir
- ✓ Apprendre à mieux se connaître pour moins se blesser
- ✓ Améliorer sa posture et son équilibre
- ✓ Augmenter sa concentration et ses capacités respiratoires
- ✓ Optimiser sa récupération

» Cours collectifs (Home Studio Café, Grenoble)

#### VENDREDI

11h30 - Yoga du Sportif

**» Cours particuliers** sur-mesure dans le cadre d'un suivi en préparation mentale ou non :

**Sur devis** - me contacter

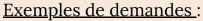
l'essence du yoga au service de l'optimisation de la performance

## 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** : energie, estime de soi, émotions, motivation, concentration & communication

# Offres sportifs



"Je n'éprouve plus de plaisir dans mon activité sportive."

"Je veux booster mes performances en compétition."

"Des freins et blocages (peurs, croyances limitantes) m'empêchent de performer."

"Je souhaite optimiser un geste technique."

"J'ai du mal à rester concentrer."

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

Séances de 1h à 1h30 - plusieurs formules disponibles

☀ 1 séance toutes les 2/3 semaines

Nombre de séances en fonction de la demande

à partir de 55€ la séance

 $\square$  **Programme d'entrainement mental** sur-mesure inclus Entretien préalable  $\rightarrow$  Séance diagnostic  $\rightarrow$  Phase de travail  $\rightarrow$  Séance bilan

- Conférences, ateliers & stages à thème : clubs sportifs ou collectifs

Présenter la préparation mentale du sportif et introduire à l'utilisation de ses outils.

#### Exemples de thématiques :

Découvrir la préparation mentale Faire de son stress un levier de performance Les émotions, le sport et la performance Fixation d'objectifs et motivation

Booster sa concentration Préparation mentale et sports d'endurance Yoga et performance

apports théoriques - échanges - mise en pratique d'outils

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

**Sur devis** - me contacter

# 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



### D Cours de Yoga réguliers

Offrir une **bulle de bien-être régulière** à ses collaborateurs et leur permettre d'intégrer les bienfaits du yoga 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, utilisation du Son en fonction des besoins

### ) \* Conférences

) ※ Ateliers

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

**Expérimenter** les bienfaits du yoga et de la préparation mentale.

- → Ateliers "découverte" ponctuels
- → Ateliers "transformation" sur un cycle

#### Exemples de thématiques :

Découvrir la préparation mentale Réduire le stress S'initier à la méditation Apprendre à se relaxer Gérer ses émotions Développer confiance en soi Booster sa motivation Gérer la fatigue et optimiser son énergie

apports théoriques - échanges - mise en pratique d'outils

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

**Sur devis** - me contacter

# Offres entreprises



### ) \* Séminaires & team buildings

Rassembler les 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