



ATELIERS DE COACHING GLOBAL (CORPS, CŒUR, TÊTE)

Avec Eléonore, la responsable des ambiances musicales, j'ai conçu ces ateliers pour vous permettre de vous recentrer physiquement (dans votre corps), psychologiquement (dans votre tête) et émotionnellement (dans votre cœur)

Objectifs : ces ateliers visent à vous libérer de vos tensions physiques, de vos émotions et pensées négatives du moment. Ils contribuent à vous recentrer, à augmenter votre confiance en vous, votre estime de vous, votre cohérence, votre alignement. Ils favorisent l'expression de votre personnalité profonde et votre connexion aux autres. Ils vous permettent d'affirmer votre place et votre rôle et de contacter votre mythe de vie et vos rêves.

Public : les ateliers sont ouverts à tout public (prise de contact par téléphone en amont)

Dates et lieu : ils ont lieu tous les derniers vendredis du mois de **9 heures à 16 heures** (repas à apporter) au Domaine de la Loge à Flacey (limite Jura et Bresse) <https://www.domainedelaloge.fr/>

En 2021 : vendredi 26 mars, vendredi 30 avril, vendredi 28 mai, vendredi 2 juillet, vendredi 24 septembre, vendredi 29 octobre, vendredi 26 novembre

Nombre de participants : 6 minimum et 10 maximum

Investissement : 125€ nets la journée d'atelier

Méthode pédagogique : je travaille essentiellement avec le corps (mouvements du quotidien) et la musique – je propose des exercices et des outils pédagogiques que je crée ou que je sélectionne pour leur pertinence - j'apporte des éléments théoriques de compréhension sur le fonctionnement humain, sur les différents styles de personnalité et leurs besoins à travers des outils du coaching (AT, PNL, Gestalt, Process Com, et autres) -

Intervenantes : Rachel Theureaud vous pouvez voir de manière détaillée mes formations et expériences professionnelles dans la rubrique QUI SUIS-JE ? J'ai également été professeur de danse classique pendant 20 ans et fais encore de la recherche sur l'art du mouvement. Eléonore Bellenoue a une solide formation en musique et chant (conservatoire et maîtrise de Lyon, fac de musicologie) et est spécialiste de beatbox qu'elle pratique en ateliers et en spectacles.

Les plus des ateliers : chaque participant peut exprimer ses souhaits de progression et je m'attacherai à lui faire travailler ce point précis pendant la durée de l'atelier.