



CONSCIENCE CORPORELLE



Une formation pour apprendre à renouer avec ses propres capacités régénératrices et ainsi déployer son plein potentiel. Cette formation « Conscience Corporelle » s'adresse notamment aux personnes dont les métiers sont de plus en plus sédentaires et virtuels.

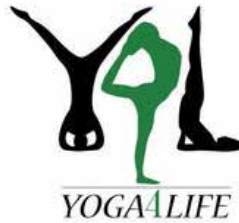
Conçue par Eva Ponty « Conscience Corporelle » est une formation qui a pour objectif d'améliorer la santé au travail au quotidien et à long terme. Son ambition est d'apporter un programme pédagogique complet qui permet aux participants d'aborder les mécanismes qui régissent le corps humain, d'en comprendre de manière simple les fondements et d'acquérir de bons réflexes pour sa mise en place dans une routine de santé radieuse.

Un programme sur 6 demi-journées de 4 heures pour bénéficier d'une meilleure connaissance des organes et de leurs fonctions et ainsi avec des postures et exercices appropriés améliorer son énergie vitale, gagner en concentration et vitalité.

Un calendrier de 24 heures de formation en matinée ou après-midi comme abécédaire, où sont regroupés les «best-practices», des exercices liés à la mémoire, l'influx nerveux et la motivation, entre autre.

Le but de cette formation est d'apprendre à renouer avec ses propres capacités régénératrices et ainsi déployer son plein potentiel.

- **Diminuer les tensions et augmenter l'équilibre mental**
 - **Stimuler la concentration et la créativité**
- **Améliorer le tonus musculaire, la posture et la souplesse**
- **Favoriser le sommeil et augmenter le niveau d'énergie global**
 - **Renforcer le système immunitaire.**



Eva PONTY est présidente de l'association Yoga 4 Life, pour laquelle elle distille ses talents à travers des cours, ateliers et stages de Yoga. Elle développe actuellement une série de vidéo sur l'alimentation de pleine santé.



Eva a établi des recherches en diététique alimentaire issue de l'Ayurveda.

Elle a suivie des études poussées sur l'anatomie et la connaissance de la santé, et enseigne le yoga axée sur la souplesse, la détente et le bon fonctionnement des organes. Certifiée professeure en 2013 par le Yogacenter Montreux, elle est auteure de la méthode Anglais Oral Accéléré® et formatrice d'Anglais en entreprise depuis plus de 20 ans.



Le Yoga (Union), l'Ayurveda, (Science de la Vie) et la médecine Chinoise ont fait l'objet de nombreuses études et recherches, étant maintenant reconnus comme des remèdes efficaces pour soigner bien des maux de notre civilisation, notamment pour diminuer le stress ; source de démotivation, d'absentéisme et même de perte de confiance en soi.

Cette formation s'intitule Conscience Corporelle car elle propose d'étudier la motivation, la maîtrise de son mental, l'empathie et l'observation des relations humaines dans une approche holistique, prenant en compte le caractère entier de l'être humain.

Apprendre le fonctionnement de son corps, directement relié à l'activité mentale, permet de les faire concorder au moment opportun et donc de gagner en confiance et en efficacité.

Comprendre pour mieux adapter :
**Mal de dos, Respiration Sommeil Relaxation,
Bonnes combinaisons alimentaires,
Visualisation et Méditation**

Prix de la formation : 1 200 €*

*Pour les Artistes/Artisans Créateurs membres de la Maison des Artistes et la Chambre de Métiers et de l'Artisanat, possibilité de financement par l'AFDAS.

