



LUNDI MATIN 8H-12H

VENDREDI APRÈS-MIDI 14H-18H

SAMEDI MATIN 8H30-12H30

SARAH PESCE / CAROLINE MARTIN
COACHING & YOGA

UNE ½ JOURNÉE COACHING ET YOGA POUR REMETTRE LES PENDULES À L'HEURE !

POUR VOUS

CE MOMENT EST DÉDIÉ À TOUS CEUX QUI SE SOUCIENT DU BIEN-ÊTRE MENTAL ET PHYSIQUE DANS CES TEMPS QUELQUE PEU BOUSCULÉS DE HOME-OFFICE ET ISOLATION. CET ATELIER VOUS EST DESTINÉ SURTOUT SI VOUS VOUS DITES QUE LE YOGA ET LE COACHING NE SONT PAS POUR VOUS, C'EST L'HEURE DE TESTER !

VOUS ÊTES UN PARTICULIER SOUCIEUX DE VOTRE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL ET DE LA QUALITÉ DE CE DERNIER, MALGRÉ LES CONDITIONS ACTUELLES?
INSCRIVEZ-VOUS ET REJOIGNEZ UN GROUPE !

VOUS ÊTES UNE ENTREPRISE ET VOUS SOUHAITEZ CRÉER UN ÉVÉNEMENT À FORTE VALEUR AJOUTÉE POUR VOS COLLABORATEURS, UN MOMENT HORS DU TEMPS, HORS DU STRESS ET EFFICACE DANS LA DURÉE!

où

SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL (POUR LES ENTREPRISES)
LUNDI ET VENDREDI DANS NOTRE CENTRE "SO HAPPY", 28 RUE DE CAROUGE, 1205 GENÈVE
SAMEDI MATIN LIEU À CHOISIR

POURQUOI

CELA FAIT PLUSIEURS MOIS QUE LA SITUATION SANITAIRE MONDIALE INCERTAINE PRÉOCCUPE, VOIR STRESSE UN GRAND NOMBRE DE PERSONNES. VOUS ÊTES FACE À DES INCERTITUDES PROFESSIONNELLES, FAMILIALES, PERSONNELLES ET AIMERIEZ APPORTER DE LA DOUCEUR DANS VOTRE VIE, DE LA SÉRÉNITÉ ET DE L'ÉQUILIBRE À TOUTES VOS ÉMOTIONS? NOUS VOUS PROPOSONS DE FAIRE QUELQUE CHOSE POUR VOUS, QUI VOUS NOURRIT ET VOUS RENFORCE DANS VOTRE VIE QUOTIDIENNE.

**ET SI C'ÉTAIT AUSSI L'OCCASION DE DÉCOUVRIR LE YOGA ET LE COACHING DONC CERTAINS DE LEURS BIENFAITS,
QUELQUES OUTILS À RAMENER AU BUREAU OU À LA MAISON?**





EN ÉQUIPE OU EN GROUPE DIVERSIFIÉ, LAISSEZ-VOUS GUIDER, ACCUEILLES LES BIENFAITS DE CETTE DEMI-JOURNÉE QUI ALLIE UN SAVANT ÉQUILIBRE ENTRE ÉCOUTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT, AFIN DE VOUS RECONNECTER À VOTRE CONFIANCE, VOTRE PAIX, VOTRE JOIE ET VOTRE VÉRITÉ.

COMMENT

SARAH VA UTILISER UNE FORMULE DE COACHING POUR VOUS APPRENDRE OU RÉ-APPRENDRE À AVOIR **CONFIANCE EN VOUS**; CE QUE VOUS EN TIREREZ VA VOUS ÊTRE UTILE IMMÉDIATEMENT ET VA VOUS PERMETTRE DE VOUS AUTO-STIMULER POUR ALLER DE L'AVANT, PRÉCISÉMENT LÀ OÙ VOUS LE SOUHAITEZ.

PRATIQUE DE HATHA YOGA AVEC CAROLINE. ELLE VOUS GUIDERA À LA **RENCONTRE DE VOTRE CORPS**, DE SES LIMITES ET DES BLOCAGES ET VOUS SOUTIENDRA POUR DÉPASSER VOS PEURS, VOS CROYANCES LIMITANTES, ET ALLER PLUS LOIN EN TOUTE BIENVEILLANCE. ELLE VOUS APPORTERA SA CONNAISSANCE POUR QUE VOUS PUISSIEZ REPARTIR AVEC DES **OUTILS SIMPLES À UTILISER À VOTRE POSTE DE TRAVAIL OU CHEZ VOUS.**

DANS LE CADRE DE LA PRATIQUE, VOUS FEREZ DES EXERCICES RESPIRATOIRES QUI ONT POUR BUT DE **CALMER LE MENTAL**, DE VOUS APAISER AINSI QUE DE LA RELAXATION GUIDÉE ET VOUS POURREZ OBSERVER LEURS BIENFAITS SUR VOTRE CORPS, VOTRE ESPRIT ET VOS ÉMOTIONS

SURPRISES GUSTATIVES

5 À 8 PERSONNES AFIN DE GARANTIR UN ACCOMPAGNEMENT SINGULIER AINSI QU'UN CERCLE DE CONFIANCE ET DE CONFIDENTIALITÉ DANS LES ÉCHANGES.

NOUS TENONS À RESPECTER LES CONSIGNES GOUVERNEMENTALES EN TERMES DE **MESURES SANITAIRES**, AUSSI NOUS LIMITONS À 8 PERSONNES LES GROUPES.

100 FRANCS PAR PERSONNE.

DATES

LUNDIS MATIN DE 8H À 12H

2 NOVEMBRE
9 NOVEMBRE
16 NOVEMBRE
23 NOVEMBRE
30 NOVEMBRE
7 DECEMBRE
14 DECEMBRE

VENDREDI APRES-MIDI 14H - 18H

20 NOVEMBRE
27 NOVEMBRE
4 DECEMBRE
11 DECEMBRE

SAMEDI MATIN 8H30 - 12H30

21 NOVEMBRE
28 NOVEMBRE
5 DECEMBRE
12 DECEMBRE

5 PARTICIPANTS MINI - 8 MAXI

INFOS & RÉSERVATIONS

SARAH PESCE, COACH INDIVIDUELLE ET RETAIL COACH

WWW.POISSON-DANS-LEAU.COM

SARAH@POISSON-DANS-LEAU.COM - +41 79 214 1904

CAROLINE MARTIN, PROFESSEUR DE YOGA

WWW.CAROLINE.YOGA

CONTACT@CAROLINE.YOGA - +41 78 692 3130

