

Décidez !

« Bien dans son corps, bien dans sa tête »
Le « MINDSET » vu par le yoga

*Coaching avec Bertrand Bruyat,
Enseignant de yoga depuis 20 ans,
Maître praticien en hypnose Ericksonienne
Formé à la gestion du stress par le yoga*



Nous manquons parfois d'une vision claire. Une personnalité plus ancrée et équilibrée est aussi plus heureuse, disponible, positive et visionnaire. Limité par un esprit confus ou non disponible, nous avons du mal à organiser nos priorités et des décisions adaptés.

Au travers de toutes nos activités professionnelles ou de loisirs, notre état mental est primordial dans notre épanouissement. Nous avons tous eu des expériences où il nous a semblé manquer de confiance ou de contrôle, des moments de blocage ou de baisse de motivation... Mais avons-nous vraiment accès à toutes nos ressources dans ces situations ?

Nous avons besoin de quelque chose que nous ne trouvons pas : inspiration ? Énergie ?
Estime de soi ? Vision ? La liste peut être longue et je suis sûr qu'elle parle à chacun.

Comment anticiper ces périodes, ces baisses de forme ?
Comment ne pas subir la tension extérieure ?
Comment ne pas s'enfermer dans des routines toxiques ?

Éloigner les peurs
Défaire les blocages
Maîtrise émotionnelle
Vision claire

Le yoga est une somme de pratiques, respiratoires, posturales et mentales ayant comme objectif une meilleure connaissance et maîtrise de soi. Le talent du coach est de savoir adapter les outils à son public et dans produire les effets les plus profonds et durables.

5 principes de base permettent un état global satisfaisant :

Respiration correcte
Exercice correct
Alimentation correcte
Repos correct
Relations correctes

Bien respiré est une des clés de la bonne santé par un bon apport d'oxygène dans le sang qui profite à nos activités physiques et intellectuelles !

Augmentation du volume respiratoire
Mieux se servir de son diaphragme
Maîtriser le souffle et la pression

Le mouvement équilibré apporte stimulation et détente et ce n'ai pas nécessaire d'être souple pour profiter de tous les bienfaits.

Conscience des appuis
Amélioré la sensibilité
Favoriser la concentration
Équilibre

Un état relaxé et apaisé face à toutes les situations, gestion de son stress et de ses capacités.

Gestion de l'intensité dans la pratique
Relaxation profonde et encrage mental
Régénérer le corps et le mental efficacement

Une bonne alimentation est la base d'une bonne santé et d'un mental opérationnel.

Informations sur les aliments essentiels
Découverte de l'ayurvéda, soin et prévention
Les bonnes habitudes alimentaires

Les relations font notre vision du monde et apporte des opportunités

Se défaire des peurs et des timidités

Être sensible aux signaux faibles
Ne pas se laisser envahir par les émotions

Texte réalisé sans aide IA

A votre disposition pour évoquer des séances adaptées à des publics différents dans le cadre de vos activités avec des objectifs précis et mesurés. Possibilité de travailler sur chaise, en individuel ou en petits groupes dans une salle de réunion.

Bertrand Bruyat, 8 et 10 rue Gervais 16000 Angoulême
b.bruyat@orange.fr 0686407547
www.karuna-yoga.fr