

## OBJECTIFS

---

### Quelle posture avez-vous dans votre vie ?

La posture physique et la manière dont nous prenons place dans nos relations sont intimement liées. Parfois nous nous faisons tout petit, parfois nous sommes charismatique et lumineux.

Les relations que nous avons (autant au niveau personnel que professionnel) dépendent du positionnement que nous choisissons d'avoir face à l'autre. Cependant nous n'avons pas toujours conscience de notre posture et de ses conséquences.

Dans cet atelier, nous vous proposons de prendre conscience de votre posture physique, mentale et émotionnelle dans votre quotidien pour pouvoir l'ajuster chaque fois que vous l'estimerez nécessaire.

## OUTILS

---

- Des outils d'analyse transactionnelle et d'analyse Jungienne
- Des exercices de yoga et de méditation
- Des exercices ludiques
- Des discussions de groupe

## EN PRATIQUE

---

- Public : Tous
- Durée : 3 demi-journées
- Participants : Maximum 12
- Matériel nécessaire : Papier – Stylos - Ordinateur

## PROGRAMME

---

### Etape 1

*Notre posture relationnelle*

### Etape 2

*Evolution de notre posture dans le temps*

### Etape 3

*Posture et sensation du corps*



## A PROPOS

Coach PNL et consultante professionnelle, Eloïse Basille est experte en analyse rapide de situations complexes et dispose d'une solide expérience en management d'équipe et gestion de projets.

**« J'accompagne les entreprises et les personnes individuellement en coaching et consulting avec plaisir et enthousiasme. Dans une atmosphère professionnelle et bienveillante, mon objectif est de développer le potentiel de chacun et du groupe »**

Eloïse Basille



+41 78 790 55 95  
[www.ressource-coaching.ch](http://www.ressource-coaching.ch)  
eloise.basille@ressource-coaching.ch

Yoga thérapeute et experte en massage traditionnel thaïlandais, Aline Letowski, propose des outils de prise de conscience et correction posturale afin d'harmoniser le corps et l'esprit. Elle intervient dans des cabinets thérapeutiques, en accompagnement individuel et en formation sur mesure. Ses voyages en immersion lui ont permis de développer un regard nouveau sur la façon de prendre soin de soi.

**« Mon objectif est de donner des pistes naturelles pour retrouver et maintenir le bien-être global »**

Aline Letowski



## Quelle posture avez-vous dans votre vie ?