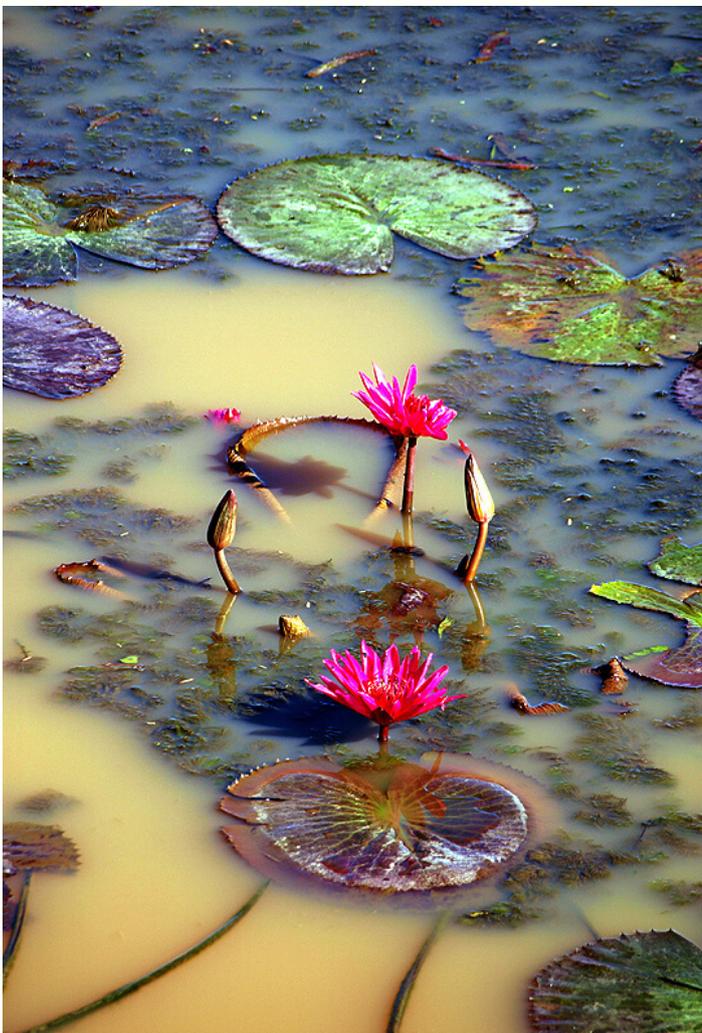


RESSOURCE

l'énergie du Renouveau: respirer, s'équilibrer, se réaligner

Se (ré)engager et (re)trouver du sens, de l'énergie après une longue période insolite, propice à la réflexion, voire à la réorientation de ses propres choix. Retrouver durablement sa présence humaine, son équilibre, se reconnecter à son «Être» dans un monde en pleine évolution où le «Faire» prédomine. Restaurer sa propre confiance, prendre conscience de ses propres forces, de la valeur de son unicité, de ses leviers de motivation intrinsèque et se diriger en conscience vers son propre chemin singulier.



Un parcours en trois étapes pour déclencher l'envie d'aller puiser dans ses ressources internes, dans le partage en collectif, à la découverte d'autres perspectives en passant par :

1. Se (re) **Connecter aux autres**, à un collectif, pour une ouverture et une meilleure compréhension des mécanismes inconscients qui gouvernent nos émotions.
 2. Se (re) **Connecter à soi**: pour capitaliser sur son énergie et faire des choix en pleine conscience durablement.
 3. Se (re) **Connecter à ses aspirations**, et libérer sa créativité pour évoluer vers son propre chemin.
-

Dans ce programme, nous combinons différents leviers: des moments de pratique et d'expérimentation, des enseignements et des grilles de lectures, puis des échanges en résonance entre pairs, et enfin de la prise de recul collective et individuelle par un coach.

Par une approche simple et pragmatique, nous abordons ce parcours pas une pratique ancestrale « corps-esprit », issue du yoga de tradition himalayenne. Les exercices simples proposés basés sur la respiration, vous permettrons déjà d'en saisir toute la puissance.

Enfin, nous vous proposons un éclairage philosophique sur les racines profondes de la sagesse orientale complété par une mise en perspective des dernières recherches en neurosciences sur les effets de ces pratiques, et la façon dont elles vont progressivement s'intégrer naturellement dans le quotidien de notre monde moderne



Un partenariat cohérent et harmonieux

1. Nous sommes nous-mêmes issues du monde de l'entreprise, et devenues progressivement des pratiquantes expérimentées.
2. D'origines multi - culturelles, asiatiques (Inde, Vietnam) et Européenne, nous sommes en apprentissage continu.
3. Nous avons une expérience combinée de plus de 30 ans dans l'accompagnement individuel à travers le management, le coaching, les pratiques RH, le yoga et la méditation.
4. Nous intervenons indifféremment en anglais et en français

Session 1: Se Préparer
17 Juin, 9.30-11.00

Session 2: Pratique & Philosophie
19 Juin, 9.00-11.30

Session 3: Se Projeter
24 Juin, 10.00-11.30



Profils des intervenantes



Mai
TRUONG

Mai, née en France d'un père vietnamien et d'une mère allemande a naturellement développé une expertise personnelle en faisant le pont entre les cultures orientales et occidentales.

Après 19 ans passés en entreprise et 10 années de pratique dans un cabinet de coaching et de transformation humaine, elle accompagne au quotidien des dirigeants et managers lorsqu'ils doivent faire des choix cruciaux, développer leur propre style de leadership, ou transformer la culture de leur entreprise à commencer par celle de leur équipe dirigeante.

Elle a décidé de créer MaiWay pour développer son expertise personnelle en lien avec ses racines. Passionnée par la richesse humaine et les relations interpersonnelles, elle est convaincue que chaque être humain a en soi les ressources pour révéler son potentiel.

Il suffit de comprendre comment surmonter ses craintes, d'oser écouter ses émotions, prendre le recul nécessaire, ... et apprendre à se faire confiance en faisant progressivement différemment; dévoiler « l'être » au-delà du « faire ».

Son approche combine un travail émotionnel avec des approches simples, pragmatiques, issues des corpus théoriques des démarches cognitivo-comportementales et systémique de la psychologie positive, mais aussi des contenus issus de la philosophie orientale et des dernières recherches en neurosciences.



Debapriya
NAG

Priya est la co-fondatrice de LYHT (Living Yoga in Himalayan Tradition), une école de yoga basée en Inde. Elle co-dirige également Mi-Shift, un cabinet de conseil spécialisé sur la conduite du changement.

Auparavant, Priya a passé 10 ans chez Accenture dans les ressources humaines, où elle a acquis une expérience dans le recrutement, la gestion et l'engagement des talents, et la transformation humaine en entreprise. Son premier objectif dans la pratique reposait de l'exercice physique pour en tirer des bénéfices sur sa santé. Constatant tous les jours les bienfaits de cette pratique, ce n'est qu'au fil de sa pratique régulière, qu'elle a vraiment pris conscience de ce qu'est véritablement le yoga dans sa profondeur spirituelle. C'est le désir de partager ces bienfaits et de contribuer au bien-être des autres qui l'a finalement amenée à enseigner. Elle a officiellement commencé sa formation au yoga en 2014, avec 200 heures de formation internationale dispensée par un professeur enregistré du Yoga Alliance. Elle a suivi la tradition himalayenne, une tradition vivante des sages de l'Himalaya, chaîne ininterrompue qui s'étend sur des milliers d'années. Elle partage la pratique du yoga en Europe et en Inde dans le cadre d'ateliers et de programmes de transformation individuelle.

Dans sa pratique et son engagement, elle se centre sur la pratique du yoga pour en faire pour chacun, un levier de réalisation de son propre chemin de vie.
