

Inscription avant le 7 octobre
plusieurs séances gratuites*



Caroline Chollet Rutz,
coach de vie et coach bien-être
- Pilates et Pleine conscience -

Vous accueille tous les lundis
de 8h à 14h chez Yogilude pour
des séances de :
- coaching de vie
- méditation pleine conscience :
matin et midi
et le samedi matin pour du Pilates
à 10h et du stretching à 11h.



12, rue Dunois 69003 Lyon
prox. métro B Place Guichard
prox. tram T1 Saxe-Préfecture
contact : caroline@reinspirez.com
www.reinspirez.com
[facebook/reinspirez](https://www.facebook.com/reinspirez) - 0615187728

* Valable sur 2 séances en méditation et 1 en coaching de vie sur un engagement minimum 10 séances

Qu'est ce que le coaching de vie ?

Le coaching de vie est un processus d'accompagnement relationnel dont le but est d'initier un changement pour la personne qui est coachée. Un accompagnement bienveillant, sans jugement, en pleine présence et questionnant le mouvement (corporel et mental) de la personne coachée. Ceci dans le but qu'elle puisse passer d'une situation A à une situation B avec son propre plan d'actions, son objectif et ses besoins fondamentaux. Un accompagnement au changement qui traite le « comment » et non le « pourquoi » associé à des conditions favorables à cette évolution. C'est en quelque sorte un chemin d'apprentissage de soi et de changement visant l'autonomisation de la personne. Ce n'est ni une thérapie, ni du conseil.

Séance individuelle d'une heure.

Qu'est ce que la pleine conscience ?

La méditation de pleine conscience ou mindfulness consiste à se focaliser sur l'instant présent et seulement l'instant présent, sur ses sensations internes et ses perceptions corporelles. Elle ne demande donc pas essayer de faire le vide dans son esprit mais plutôt essayer de laisser passer les pensées, les sensations, les sentiments, sans s'y attarder.

Cette discipline a des conséquences positives sur la santé notamment la réduction du stress, la diminution des douleurs, l'amélioration de sa qualité de vie voire même de sa santé.

Les neuroscientifiques s'intéressent de près à cette forme de méditation, qui a un réel impact sur le fonctionnement du cerveau et développe sa plasticité.

Séance d'une heure en petit groupe – 5 personnes max.

A partir du 07/10/19

Coaching de vie

Prise de rendez-vous par email :
caroline@reinspirez.com
au 0615187728 ou
sur yogilude.fr

3 créneaux disponibles le lundi 9h15/10h25/11h35 ou à domicile

Tarif : 70 €

Méditation Pleine Conscience

lundi 8h-9h méditation pleine conscience matinale du début de semaine

lundi 12h45-13h45 méditation pleine conscience de la pause déjeuner

Tarif :
17 € la séance
150 € les 10 séances
275 € les 20 séances
360 € les 30 séances