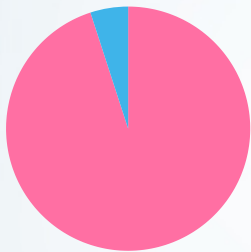


Entraîner votre "Monkey Brain" Yoga Intelligence Émotionnelle

Stress des Études, Orientation, Émotions, Image corporelle
PENSÉE ÉMOTION COMPORTEMENT RESULTAT

Bien-être conçu pour les jeunes, fondé sur les valeurs de votre établissement



Intelligence Émotionnelle & Université Harvard

I.a capacité de prendre conscience, de contrôler et d'exprimer ses émotions



Apprivoiser ses émotions pour transformer ses schémas

Sa dimension émotionnelle;
Subconsciente et Consciente

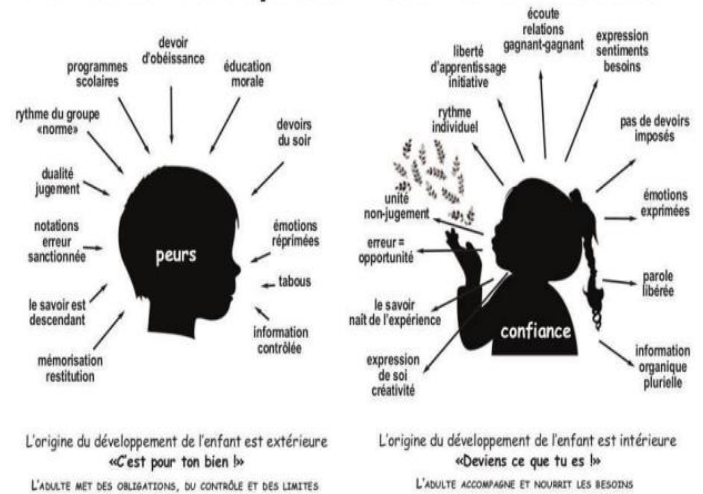
Son cerveau et l'hypothalamus;
Bâtir son environnement intérieur

Leadership du PSNM, la connaissance du soi de vos élèves. Transformation, Création avec Conscience!

DES RÉSULTATS BÉNÉFIQUES À LONG TERME

PROJET PILOTE SUR 12 SEMAINES, OPTIONS DE SUIVIS À PLUS LONG TERME

De l'enfant adapté.... ...à l'enfant réalisé



NATHALIE GROSSHENNY



Ballerine de carrière elle fut aussi une femme d'affaire aguerrie en intégrant le yoga dans ses journées pour gérer le stress et le flux de changements que la vie nous amène.

Son engagement envers autrui l'a inspiré à développer et fonder Amplitude Bien-être qui se veut guider ses clients vers un dialogue envers eux-mêmes pour améliorer leur santé globale et leurs affaires. Son programme est basé sur les principes et la pratique du yoga.

CHRISTIANE ST-AMOUR



Coach de direction et spécialiste en développement du leadership, Christiane collabore avec les dirigeants et organisations pour atteindre l'excellence à la fois au sein et au-delà des effectifs. Elle participe fréquemment aux conférences grâce à son expertise en gestion du stress, en intelligence émotionnelle et sociale et a eu le privilège de travailler avec deux cabinets de conseil mondiaux classés dans le top cinq de leurs industries respectives.