

À l'écoute des besoins et du rythme de chacun, je propose des séances de yoga, de relaxation et de méditation adaptées et sur mesure pour les personnes en situation de handicap ou de fragilité, pour les aidants et les familles.

Accessible à tous, il suffit de respirer et de se laisser guider en corps, en souffle et en conscience.

Chaque participant devient acteur de ces moments privilégiés d'attention à soi et de communication en confidentialité.

Agnès Boudon

YOGA
l'expérience
d'un
espace heureux
en soi

Pourquoi ?
Mieux-être physique, psychique
et émotionnel

- Améliorer sa mobilité
- Mieux ressentir son corps, bouger et s'exprimer en corps
- Visualiser et construire des images mentales
- Éprouver des ressentis intérieurs subtils
- Apprendre à respirer : ressentir et maîtriser son énergie
- Prendre soin de soi et mieux s'écouter
- Diminuer les tensions corporelles
- Apaiser le mental et mieux gérer ses émotions
- Gagner en confiance en soi et en son potentiel d'apprentissage
 - Améliorer l'attention, la concentration
 - Calmer l'impulsivité
 - Développer sa créativité

Pour qui ?

Accessible à tous...
le seul prérequis : respirer

- Personnes en situation de handicap (enfants, adolescents et adultes)
- Personnes en situation de fragilité
 - Les aidants, la famille et les salariés...

Comment ?

Prestations sur mesure
Lieux à votre convenance

- Séances individuelles adaptées
- Ateliers collectifs adaptés
- Ateliers inclusifs : mixité personnes handicapées et valides, groupes de personnes d'âges différents...
- Stages et semaines de répit
 - Partenariats



Mon parcours

Enseignante spécialisée (troubles de la cognition) à Montpellier (Adages) auprès d'enfants et d'adolescents pendant 23 ans, je me suis passionnée pour la cognition ainsi que pour la pédagogie active.

Formée à l'animation de groupes de parole en "Systémie Familiale", j'ai animé un groupe de parole pendant 4 ans. J'ai constaté les bénéfices concernant l'expression de soi, l'auto-régulation des participants, leur possibilité de faire un "pas de côté" concernant leurs difficultés et leur capacité à reconnaître et à mieux réguler leurs émotions.

Danseuse contemporaine, convaincue que le corps joue un rôle primordial dans notre vie, je me suis formée au Hatha yoga, au yoga sur chaise, à la relaxation profonde et à la méditation. J'enseigne le yoga et le yoga adapté.

