ATELIERS BIEN-ETRE EN ENTREPRISE

LE YOGADES DOIGTS

JULIETTE DUMAS

LESMUDRA

LE YOGA DES DOIGTS

Les Mudra sont des gestes qui permettent d'apaiser les états émotionnels et les maux du quotidien avec un certain positionnement des mains et des doigts. On l'appelle le Yoga des doigts.

Les Mudra sont simples, accessibles à tous et ne nécessitent aucun matériel. Elles peuvent se pratiquer partout, à tout moment.

La seule et unique personne qui ressent les effets bénéfiques de ces gestes originaires d'Inde est celle qui les pratiquent. Dès la première fois, il suffit de quelques secondes ou quelques minutes, pour ressentir leurs bienfaits, notamment sur sa respiration tant dans son rythme que son amplitude.

A PROPOS DE MOI

Il y a 10 ans, j'ai commencé ma deuxième vie professionnelle, après une vingtaine d'années passées dans la communication, notamment chez TF1.

J'ai été formée aux Mudra par l'experte du sujet au Canada, depuis plus de 40 ans, Locana Sansregret. Ensemble nous avons écrit un best-seller publié aux éditions Flammarion "Mudra le Yoga des doigts" qui s'est vendu à plus de 33 500 exemplaires.

Je suis également auteur de 7 autres livres en développement personnel, dont je décline et propose le contenu en ateliers pratiques. J'ai été pendant deux saisons, la chroniqueuse bien être de RTL, avec plus de 200 chroniques bien-être écrites et diffusées à l'antenne.







LESATELIERS

Je propose deux types d'ateliers,

1/ Des ateliers initiation aux Mudra

2/ Des ateliers centrés sur une thématique,

- Augmenter sa confiance en soi
- Apaiser son stress
- Optimiser sa prise de parole en public
- Développer son intuition
- Accroitre sa concentration
- Améliorer son sommeil
- Retrouver de l'énergie
- Alléger les tensions du dos



Le contenu de chaque atelier est **conçu sur mesure** selon le public auquel il s'adresse.

Ils durent **une heure**. Je peux proposer d'autres durées, plus courtes ou plus longues, en fonction de vos besoins/du contexte.

Les ateliers sont,

proposés en présentiel ou à distance en vidéo.

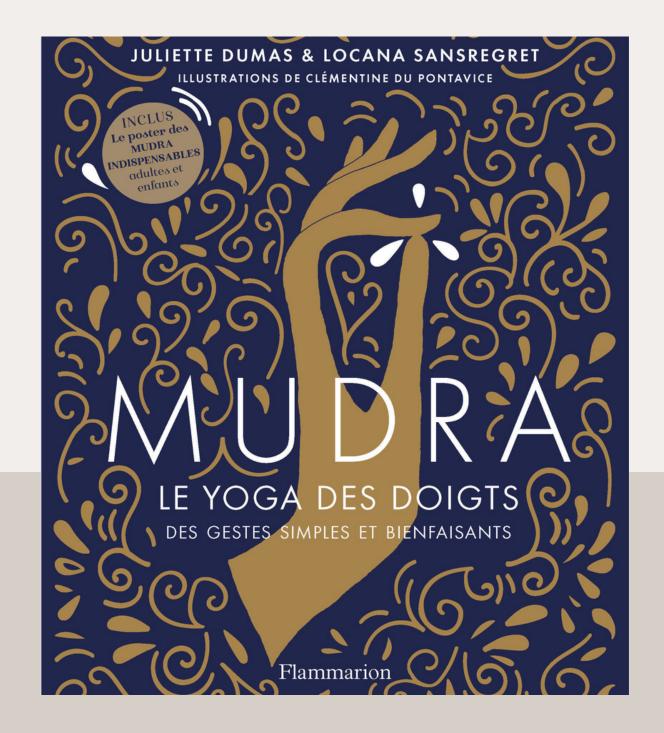
dispensés en groupe ou en individuel.

présentés en français ou en anglais.

ORGANISATION







ILS MONT FAIT CONFIANCE

Quelques références...

Biogen : équipes internes et infirmières **Vivisol** : pneumologues et cardiologues

Hôpital Hôtel Dieu et Institut Fournier: patients Covid long

HEC Paris : anciens élèves et membres du Club Spiritualités

La Roche Posay: équipes marketing

Roger Vivier : équipes visual merchandising monde

Havas : collaborateurs / journée bien-être

Hôtel Bulgari Paris : journalistes et clientes du Spa

The Artist Academy: écrivains, photographes, acteurs en

formation

Holidermie : clientes de la marque

Simplicité Efficacité

Autonomie

MEDIAS



Les médias ont parlé des Mudra,

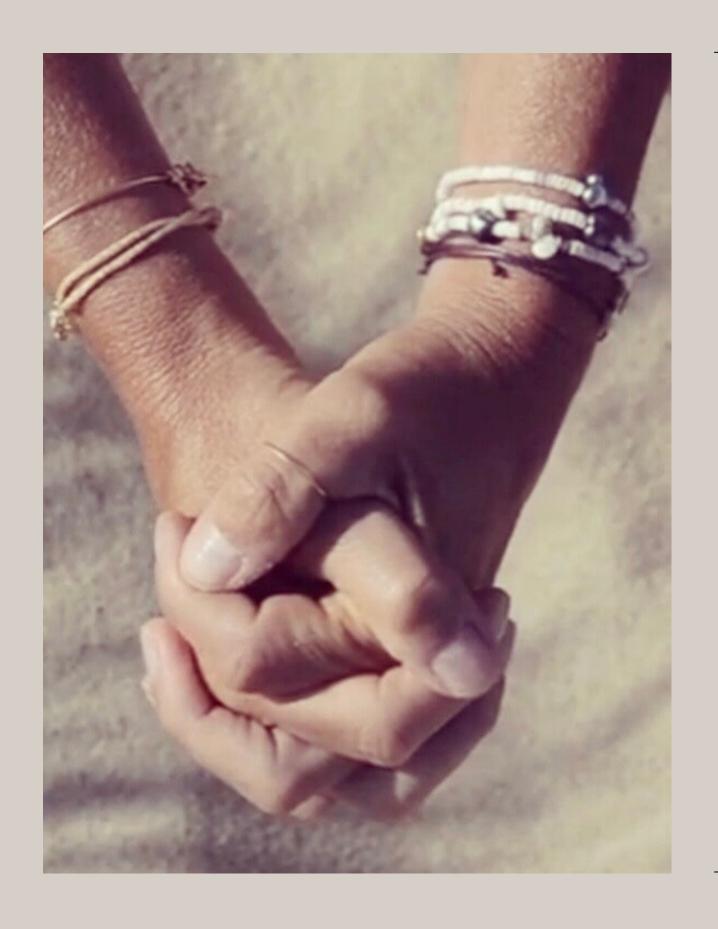
Elle, Gala, Madame Figaro, Psychologies Magazine, Version Femina, Femme Actuelle, Happinez...

J'ai été invitée sur le plateau du "Mag qui fait du bien" sur Cnews/ Canal+

J'ai consacré une des mes chroniques bien-être sur RTL aux Mudra







CONTACT

Juliette Dumas

juliettedumas@brillerenville.com

Juliette Dumas Linkedin/Instagram/Facebook/

www.juliettedumas.paris

crédit photos William Visage