

DIANE DE COËTLOGON

CHANTS MANTRAS, MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE ET YOGA DU RIRE

D'origine bretonne, je suis arrivée au Québec il y a 25 ans, attirée par les paysages enneigés.

Je suis coach diplômée de l'école Act In, praticienne en cohérence cardiaque, animatrice en yoga du rire et instructrice de Méditation de pleine conscience (MBSR : Mindfulness based stress reduction).

C'est en cherchant des outils afin de maîtriser mon propre stress que j'ai entrepris un programme en développement personnel et découvert tout d'abord la cohérence cardiaque puis la méditation de pleine conscience.

Je suis ensuite devenue coach afin d'aider les personnes qui vivent du stress à le maîtriser et retrouver leur équilibre.

Le yoga du rire est un outil puissant qui permet de réduire les effets néfastes du stress. Appelé ainsi car il combine des respirations de yoga avec des exercices de rire, le yoga du rire est un concept créé il y a plus de 25 ans. Le corps ne faisant pas la différence entre un rire provoqué et un rire spontané, les bienfaits induits sont les mêmes après seulement 15 minutes de pratique (-renforcement du système immunitaire, oxygénation du corps, meilleure gestion du stress, soulagement de la douleur).

Pratique laïque reconnue par la science, la méditation de pleine conscience consiste à porter son attention au moment présent et à ce qui se déroule en soi et autour de soi, avec curiosité et sans jugement. Cette conscience de l'instant favorise un état mental apaisé enclin à abaisser le niveau de stress et à améliorer la qualité de vie.

Enfin, étant musicienne, les mantras sont venus à moi de façon naturelle. Les mantras sont au mental ce que les postures du yoga sont au corps. Ils le fortifient et l'apaisent. Nous aborderons cette pratique sous un angle ludique et laïque. Nul besoin de savoir chanter pour ressentir les bienfaits d'une séance.

Pour plus d'informations : info@maitrisersonstress.com

