



Heartworker





Heartworker

Bonjour, je m'appelle Océane, une personne curieuse et passionnée.

Tout au long de ma vie, j'ai consacré beaucoup de temps au sport, en particulier au golf. J'ai parcouru le monde entre mes 13 et 22 ans pour participer à des compétitions de manière semi-professionnelle. Grâce à cela, j'ai reçu une bourse complète pour jouer dans une équipe de Division 1 aux États-Unis.

Grâce à mon expérience de sportif de haut niveau, j'ai beaucoup appris sur moi-même, ma façon de penser et ma mentalité. Lorsque j'ai quitté ma carrière de golfeuse, je me suis donnée pour mission personnelle d'apprendre de nouvelles langues, de parcourir le monde, de découvrir des cultures et d'en apprendre davantage sur le yoga, la respiration, le mouvement, la méditation et bien plus encore. En me plongeant dans cette pratique, j'ai pensé : « J'aurais aimé avoir ces clés lorsque j'étais golfeuse. Elles m'auraient aidé à mieux gérer la pression et le stress, à affiner ma concentration et à prendre soin de mes blessures au dos et aux genoux. »

C'est pourquoi il est si important pour moi de partager avec vous certains outils que j'ai appris au fil des années pour simplement mieux vivre.

Bien sûr, je ne vous dirai pas quoi faire et je ne vous donnerai pas non plus de leçons de vie. Je partagerai humblement ce qui m'a été et m'est d'une grande utilité au quotidien.

Qu'il s'agisse de sportifs de haut niveau, de personnes travaillant dans un bureau, de personnes âgées ou de jeunes, un mouvement intelligent suivant les principes de mobilité, de souplesse et de force, associé à un travail spécifique sur la respiration, a le potentiel d'augmenter la longévité, le bonheur, l'efficacité, la performance et la santé de manière générale.

J'ai plus de 830 heures de formation en Vinyasa, Yin, Hatha et Ashtanga. Je suis également massothérapeute formée et professeur de Reiki.



POURQUOI LE YOGA POUR ENFANTS ?

Le Yoga pour enfants va bien au-delà des simples postures. C'est une façon amusante d'introduire l'équilibre, la flexibilité et la conscience du corps dans la vie quotidienne de vos enfants. À travers des séances fun et interactives, le yoga stimule non seulement leur corps en pleine croissance mais aussi leur imagination.

LES AVANTAGES LUDIQUES

Développement moteur et postures d'équilibre apprennent aux enfants à coordonner leurs mouvements. De plus, après mon expérience, les enfants bénéficient énormément d'être dans un espace libre et bienveillant où ils se sentent écoutés.



LE YOGA N'EST PAS RÉSERVÉ QU'AUX
ADULTES : C'EST AUSSI UNE AVENTURE
PASSIONNANTE POUR NOS PETITS
EXPLORATEURS !



GESTION DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ

Des techniques de respiration simples aident les enfants à se calmer, à gérer le stress et à cultiver une attitude positive face aux défis. Le yoga est une clef fantastique pour les aider à gérer leurs émotions.

CRÉATIVITÉ ET EXPRESSION

Les séances de yoga encouragent l'expression créative à travers le mouvement, les postures et le jeu, suscitant l'imagination de vos petits yogis.

APPRENDRE LE RESPECT ET LA COLLABORATION

Les activités de groupe favorisent le respect mutuel, la communication et la collaboration entre les enfants.

COMMENT COMMENCER

Vous n'avez pas besoin d'être un expert en yoga ! Explorez des cours pour enfants, de jeux et d'aventures. Vous pouvez même pratiquer à la maison avec des vidéos amusantes qui rendent le yoga aussi amusant qu'engageant.

LA MAGIE DU YOGA POUR ENFANTS

Le yoga devient une aventure sensorielle, où chaque posture raconte une histoire et chaque respiration crée un espace de calme intérieur. C'est une invitation à découvrir le monde avec émerveillement, à travers des postures, des jeux collectifs et des moments de détente.

Rejoignez-nous dans cette joyeuse aventure du Yoga.



Propositions de créneaux horaires après les vacances de février:

Mardi 16-17h & 17-18h

Mercredi 13-14h

Jeudi 16-17h & 17-18h

Offrez à vos tout-petits la possibilité de grandir de manière équilibrée, avec une touche de magie et beaucoup de sourires.

J'ai déjà créé ce genre de programme en Nouvelle Zélande et ce fut un succès. J'ai continué à le partager lors de mes voyages en Australie, dans les Caraïbes, et depuis mon arrivée en Espagne. Mon intention est, au fur et à mesure, de créer un lien aussi avec les parents pour partager l'évolution des enfants sur certains sujets. Lors de ces séances, je fonctionne beaucoup à travers la confiance, ce qui fait que les enfants, au fur et à mesure des semaines, se libèrent, se confient et comprennent comment utiliser ce que l'on fait de manière ludique ensemble, à la maison et à l'école.





HEARTWORKER