- *Vous voulez rester actif et vous souhaitez découvrir une nouvelle discipline pour votre bien-être personnel.*
- *Vous êtes disponibles quelques heures par semaine et vous souhaitez aider des personnes autour de vous.*
- *Vous êtes salariés, à la retraite et vous souhaitez compléter vos revenus.*
- *Vous envisagez une reconversion et vous souhaitez créer votre entreprise dans le secteur du bien être*
- *Vous êtes thérapeutes et vous souhaitez valoriser vos pratiques.*

Venez rejoindre nos formations

en stage et/ou en ligne

Quelle immense satisfaction de faire découvrir une approche corporelle qui ne se concentre pas uniquement sur la self-défense et la maîtrise de nos peurs, mais qui nous guide vers l'ouverture du cœur, le relâchement intérieur et l'écoute attentive des possibilités que nous offre le corps.

Pierre Pyronnet

N'hésitez pas à me contacter, je répondrai à vos questions avec grand plaisir.

Pierre Pyronnet
(Fondateur de la méthode)

06.62.16.03.94

contact@ressource-attitude.fr

https://relaxation-bio-dynamique.com

Ecole de Relaxation Bio-dynamique
Centre de Formation Ressource-Attitude
Grenoble (38)

ÉCOLE FRANCOPHONE de Relaxation Bio-Dynamique

Vous recherchez une pratique innovante de bien-être ?

LA RELAXATION BIO-DYNAMIQUE

est faite pour vous !

Effet garanti !

Pour un bien-être
physique, mental et émotionnel,
les cours sont dispensés en groupe
au sol ou sur chaise
mais aussi en individuel sur table

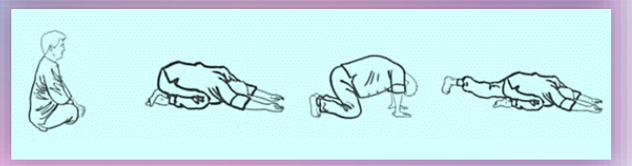
La Relaxation Bio-dynamique est une approche holistique de la relaxation qui se concentre sur les rythmes et les mouvements naturels du corps.

Elle combine des techniques de :

- ***respiration,***
- ***conscience corporelle,***
- ***mouvements doux.***

Le corps peut ainsi libérer toutes les tensions très souvent inconscientes mais présentes au niveau musculaire, articulaire et organique. Il parvient alors à se détendre et à se régénérer !

Cette méthode propose une suite logique de <u>33 exercices</u> simples à effectuer et très efficaces.



Les bienfaits se ressentent :

- **<u>au niveau corporel</u> :**

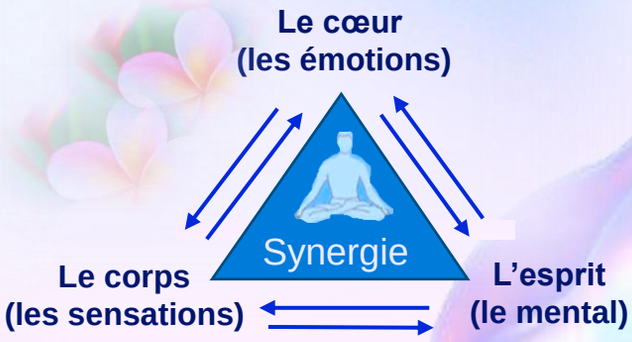
  Réduction des douleurs liées à toutes les tensions accumulées et au stress. Mais aussi regain de souplesse et de mobilité pour plus d'autonomie.

- **<u>au niveau mental</u> :**

  Meilleure conscience de soi, faite de lâcher-prise et de confiance retrouvée. Mais aussi capacité à mieux ressentir son espace extracorporel tout en étant plus aligné(e) au niveau énergétique.

- **<u>au niveau émotionnel</u> :**

  Sentiment de lucidité et de juste distance permettant de mieux gérer ses émotions, de ne plus se laisser déborder par elles.
  Les pensées négatives s'espacent peu à peu, voire disparaissent pour laisser place à une sensation de calme et de bien-être.



Cette pratique apporte des solutions préventives à toutes les personnes, de tout âge, qui souhaitent se maintenir en forme dans un contexte où le secteur santé est de plus en plus difficile d'accès.

Elle offre aussi une excellente préparation mentale pour les sportifs qui cherchent à optimiser leurs résultats (tennis, marche en montagne, danse, golf, équitation, …), tout particulièrement avec la Magic-Table.

DÉTENTE-HARMONIE-ÉQUILIBRE
Magie Table