

COHÉSION

BIEN ÊTRE

PARTAGE



DANSE THÉRAPIE
& COACHING &
BIEN ÊTRE
EN ENTREPRISE

LA VIXX
est
LIBRE

DOROTHÉE MOST

UNE NOUVELLE APPROCHE

Coach de vie et danse-thérapeute, j'accompagne vos équipes vers plus de bien-être, d'énergie et d'équilibre.

La Danse-thérapie est une méthode innovante qui renforce la cohésion d'équipe, réduit le stress et stimule la créativité en lien avec le mouvement. Chacun peut exprimer ses émotions, se recentrer et ainsi mieux communiquer.

J'accompagne vos collaborateurs avec des ateliers sur mesure, ponctuels ou réguliers, adaptés à vos enjeux humains et organisationnels.

À la croisée du coaching et de la danse libre, je vous invite à vivre une expérience corporelle unique pour favoriser le bien-être durable de vos équipes. Accessible à tous, cette approche innovante séduit de plus en plus d'entreprises en quête de solutions humaines, vivantes et efficaces.



LE BIEN-ÊTRE EN ENTREPRISE



Pourquoi investir dans le bien-être de vos équipes ?



****Améliorer la santé mentale**** : La danse thérapie favorise la libération des tensions, réduit le stress et contribue à un meilleur équilibre émotionnel, permettant à chacun de se sentir plus serein et motivé au travail.

****Prévenir les risques psychosociaux**** : En offrant un espace d'expression corporelle et émotionnelle, la danse thérapie aide à prévenir l'épuisement professionnel, l'anxiété et les conflits, renforçant ainsi la cohésion et la résilience des équipes.

****Offrir un espace d'expression sécurisé**** : Grâce à un cadre bienveillant et respectueux, chaque participant peut explorer ses émotions et sa créativité, favorisant la confiance en soi et des relations interpersonnelles harmonieuses.

DANSE THÉRAPIE

76% des salariés attendent de leur entreprise qu'elle s'engage en faveur de leur santé mentale.

Les entreprises qui investissent dans le bien-être sont 21% plus performantes (source : Gallup).



La danse-thérapie est une méthode innovante et efficace pour améliorer le bien-être des employés et leur engagement.

LES BIENFAITS



- Réduction du stress :
- Stimulation de la créativité :
- Renforcement de la confiance en soi :
- Amélioration de la santé physique
- Favoriser l'expression émotionnelle
- Dynamiser la motivation
- Amélioration de la cohésion d'équipe

**UN ATELIER DURE ENTRE 1H30 ET 3H
SELON VOS BESOINS**

UN ATELIER DE DANSE THÉRAPIE

AU CHOIX ENTRE DIVERSES THÉMATIQUES :

LA COHESION D'EQUIPE

L'ECOUTE

LA CONFIANCE EN SOI

LA DÉCHARGE
EMOTIONNELLE ET
CORPORELLE

LA MOTIVATION



L'ATELIER EN 5 ETAPES :

01

Présentation

02

Sophrologie / Anchage

03

Danse & Mouvements doux
puis actifs

04

Relaxation

05

Retour d'expérience
en groupe

On danse, on chante, on se défoule, on respire, on partage des mouvements et des discussions en duo ou en trio mais surtout on s'amuse !

Ce n'est pas un cours de danse, pas besoin de savoir danser, juste avoir envie de bouger et se mettre en mouvements.

SOIGNER LE CORPS ET L'ESPRIT

Je propose un accompagnement holistique combinant coaching, sophrologie, danse-thérapie et soins pour favoriser l'harmonie du corps et de l'esprit. Mon objectif est d'aider chacun à retrouver équilibre, bien-être et vitalité. Ensemble, nous explorons des méthodes douces et personnalisées.



DANSE THÉRAPIE

Libérez le stress, boostez l'énergie et soudez vos équipes grâce à la magie du mouvement



SOPHROLOGIE

Harmonisez le corps et l'esprit par la respiration, la relaxation et la visualisation.



COACHING

Boostez vos talents et libérez le potentiel de vos collaborateurs



MASSAGES & SOINS

Offrez un shot de bien-être pour détendre, revitaliser et faire performer les équipes

QUI SUIS-JE ?



Ma mission

Fort de 8 ans d'expérience en coaching, je suis passionnée par l'accompagnement personnalisé vers le bien-être et l'épanouissement. Formée en sophrologie, psychologie positive ainsi qu'en coaching orienté solutions, j'utilise une approche douce et adaptée à chaque individu. À 42 ans, je mets mon expertise et ma bienveillance au service de votre développement personnel de chaque entreprise pour vous aider à retrouver équilibre et sérénité.

Dorothée Most

Cursus :

- BTS Communication des Entreprises

- Diplôme de Journalisme à l'ISFJ

- Formation sur la discipline positive et l'art d'être parent

- Formation Coaching Orienté solutions

- Formation Sophrologie & LAOCHI.

DOROTHÉE MOST

TELEPHONE :

06 35 10 88 88

MAIL :

dorotheemost@gmail.com

INSTAGRAM

lavoixdesmamans.coaching



LA VOIX
est
LIBRE

LA VOIX
des
MAMANS

Envie d'en savoir plus et
de tester un atelier ?

Prenez rendez-vous ! i ↗

