

QUI SUIS-JE ?



Elisabeth Bouchaud

auto-entreprise
Siret n° 510 001 712 00015

Formée : à la Relaxologie
(Centre d'Etudes Sophrologiques de Montmorillon)

à l'Analyse Transactionnelle
(Anne-Marie Texier formation, Poitiers)

Yoga du Rire
(Véronique Grenier, formatrice en Gestion du Stress à Poitiers-Paris)

Intervenante : en lycée (depuis 2007)
Pour les particuliers (depuis 2009)

Animatrice de Yoga du Rire

Consultante en gestion du Stress pour l'association « ça fait du Bien! » - Poitiers

Initiée à la méthode Feldenkraïs (en cours)

J'ai exercé 4 ans en tant qu'assistante d'éducation en lycées général et professionnel

J'ai également été enseignante en anglais (remplacements dans l'enseignement public et privé, cours du soir, soutien scolaire aux particuliers)

J'ai donc expérimenté une approche pratique et pédagogique des adolescents et jeunes adultes

Toujours à la recherche de nouvelles techniques, je me tiens au courant de ce qui peut dans la vie quotidienne améliorer notre bien-être, notre aptitude à rester en forme et en pleine santé physique et mentale.

Demandez-moi des conférences et présentations sur le thème du Bien-être

Je me tiens à votre disposition pour étudier avec vous

votre projet Bien-être,

qu'il concerne votre lieu de travail,

votre famille, ou vous-même !

