#### LA SANTE DANS TOUTES SES DIMENSIONS

Santé individuelle . Santé relationnelle . Santé en entreprise



### QUI SUIS-JE?



**MA VISION** 

**MON PARCOURS** 

**MES ACTIVITES** 

MON APPROCHE & MES VALEURS

Catalyser l'équilibre, le bien-être et la santé holistique au cœur de l'individu.

Doctorat Sciences du vivant (ULG). MBA (ULB)
Maitrises en gestion de bioénergies
International master coach (Bruxelles et Genève)
20 ans d'expérience. Domaine Santé.

Consultance . Management . Coaching pour les particuliers et en entreprise.

#### Approche holistique, organique et durable

Allier le meilleur des résultats de la science dans le domaine de la santé, et de la gestion des énergies pour connecter les personnes, les projets, et les entreprises à leur plus haut potentiel de développement et de santé.



14 987 mentions J'aime



Sandra Huygen connection

# PREVENIR & MAITRISER STRESS & BURN-OUT

L'Organisation Mondiale de la Santé publie des chiffres alarmants quant au nombre toujours croissant de Burn-out et de situation de stress.

Les organisations, équipes et individus doivent s'adapter en permanence aux conditions changeantes et environnement socio-économiques en mutations.

Cette situation peut constituer un véritable défi et un terreau au stress observé dans la vie de tous les jours et sur le lieu de travail.

Nos séminaires proposent une Approche holistique et globale de lutte contre le stress (prévenir, diagnostiquer, limiter, éliminer le stress et récupérer du stress).

Plusieurs outils et pratiques concrètes sont abordées dont un outil de l'Institut scientifique HeartMath (US)





# INTEGRATION DES 7 SOURCES D'ENERGIES

Qu'il s'agisse de retrouver un état de bien-être, de santé, d'apprendre à diagnostiquer son niveau d'énergie ou celui de son équipe, de gérer son stress, de développer un projet de vie privé ou des projets professionnels, ce programme vous permet d'établir dans la bonne humeur et concrètement un plan d'actions personnalisé ou collectif qui vous aide à déterminer et développer vos ressources primaires (conscientes) et à mettre en lumière toutes les autres possibilités (inconscientes) de vous ressourcer aisément, et de booster votre potentiel en énergie.

Reconnectez-vous à votre plein potentiel.



Pour la gestion du stress, plusieurs outils et pratiques concrètes sont abordées dont un outil de l'Institut scientifique HeartMath (US)



# DEVELOPPER SON INTELLIGENCE EMOTIONNELLE



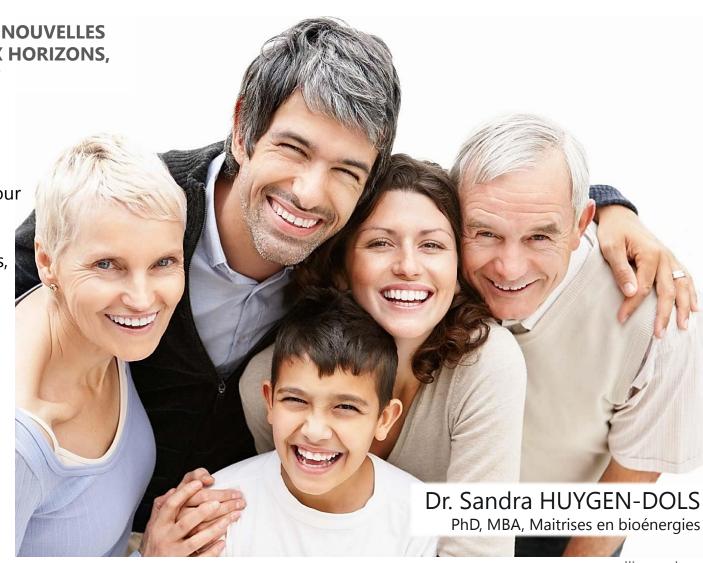
La gestion de la force des émotions –individuellement et collectivement - apparait aujourd'hui liée à une compétence indispensable pour évoluer dans un environnement en constante évolution voire mutation, et créer un climat de confiance indispensable à la santé à la maison comme au travail. Les ateliers en « Intelligence émotionnelle » (IE) permettent une amélioration durable des conditions de vie et une meilleure prévention des situations problématiques ou conflictuelles qui obstruent bien trop souvent notre accès au bien-être, et impactent notre santé. Le développement de l'IE ouvre une voie royale à la liberté d'expression, de projection et de création libératrice. Ces ateliers peuvent être associées à des ateliers en Communication non violente.

# DEVELOPPEMENT DES POTENTIELS HUMAINS

DE NOUVEAUX OUTILS, DE NOUVELLES APTITUDES, DE NOUVEAUX HORIZONS, UN NOUVEL ETAT D'ESPRIT

Découvrez, développez vos talents et trouver l'énergie pour mener à bien vos projets. Les ateliers exposent des expériences de neurosciences, épigénétique, physique quantique, et psychologie positive.

Pour vous accomplir personnellement et professionnellement dans une vie riche de sens.



# Programme Energie-Santé coherence cardiaque





#### Les bienfaits de la cohérence cardiaque:

- Gestion du stress et de l'anxiété
- Concentration
- Créativité
- Joie de vivre et optimisme
- Cohérence des prises de décision
- Meilleur qualité de sommeil
- Gestion des phobies, obsession
- Diminution des fringales

Plusieurs traditions anciennes décrivent le COEUR comme étant le maître du corps gouvernant les autres organes et les méridiens bien connus notamment en médecine chinoise. Quel est l'état de nos connaissances scientifiques?

La recherche scientifique démontre que le cœur réagit à des stimuli avant notre cerveau, qu'il est capable de prendre des décisions et de passer à l'action indépendamment du cerveau.

Les émotions positives, certaines pratiques de méditation et d'approche bio-énergétique induisent une fréquence cardiaque harmonieuse dite COHERENTE, et qui entre en résonance avec notre cerveau et notre système nerveux amenant à une réelle détente, un bien-être corporel démontré scientifiquement. Dans le cas de stress, de peur, de colère, d'émotions négatives, le rythme cardiaque et l'information qu'il envoie au cerveau et au reste du corps est incohérente et génère en retour des malaises physiques, mentaux et/ou émotionnels.

Nos ondes cérébrale sont donc synchronisées avec ces variations du rythme cardiaque.

Programme – Comment le cœur influence t'il nos états d'être (physique, mentaux, émotionnels) et la pertinence de nos prises de décision? Notre atelier expliquera de manière très pratique comment utiliser notre cœur avec justesse afin d'induire un état de cohérence et de santé holistique (physique, émotions, mental, intuition, perception, sens)

### MINDFULNESS Le Bonheur est dans l'instant présent

Toutes les grandes traditions et philosophies anciennes nous l'enseignent. La science de la conscience et de la bioénergie rejoignent à présent ces enseignements.

Nos ateliers proposent une introduction philosophique et scientifique sur la conscience de l'instant présent et son puissant impact sur notre bien-être et notre Santé. Des exercices très simples et pratiques à mettre en place au quotidien sont expliqués et expérimentés ensemble.



#### La Science du Bonheur Espace Santé la Rotonde, Beaufays



Et si vivre une vie heureuse était aussi simple que de semer des graines, les arroser et de laisser la Nature faire son travail... Le feriez-vous?

### **Dr. Sandra HUYGEN-DOLS**Docteur en Sciences, MBA, Maitrises en Bioénergie Coach certifié ICI, Expert en changement

#### La Science du Bonheur Espace Santé la Rotonde, Beaufays

#### Le Bonheur, c'est la Santé!

La science démontre que notre capacité à être heureux est déterminée à 50% par nos gènes, 10% par les circonstances de vie et 40% (!) par certaines activités quotidiennes que nous pouvons mettre en place.

C'est bien beau tout ça, mais existe-il vraiment un lien entre l'état d'esprit et la santé physique ? Et si oui, surtout, comment atteindre cet état d'esprit ? Y –t'il des approches concrètes, des moyens d'agir qui apportent réellement plus de Bonheur, de Joie de vivre et d'Harmonie dans nos vies ?

Telles étaient les questions qui tournaient dans ma tête. Le chercheur que je suis, aime mettre les points sur les « i » et surtout trouver des réponses à ses questions. Je me suis donc lancée dans une quête de sens qui m'a amenée à étudier les travaux réalisés sur ce sujet par de prestigieuses universités telles que Harvard et même à suivre un cursus complet sur cet unique sujet à L'Université de Berkley en Californie (avec la participation de Jon Kabat-Zinn, PhD). Un des meilleurs cours jamais suivi ! Je n'avais pas envie de m'arrêter en si bon chemin. Existait-il d'autres points de vue que celui de la Science qui avait formaté toute ma vie et qui était devenu mon unique référence ? Quelles autres réalités pouvaient bien exister sur ce chemin essentiel et existentiel qu'est la quête du Bonheur. Quels en sont les freins conscients et inconscients ? Quels sont les catalyseurs de ses pépites de Bonheur ? Où et comment agir ?

C'est un condensé de ces approches rigoureuses, principes, préceptes et mêmes rituels « magiques et transformateurs» que j'ai envie de partager avec vous lors de cette conférence « Graines de Bonheur » qui sera suivie par un atelier d'une journée.

Alors, si vous êtes intéressés de « découvrir le code ADN du Bonheur et d'en semer les graines » en vous, et autour de vous, rejoignez-nous...

Serotonine: bonheur et satisfaction...

Dopamine: amour et passion...

Acetylcholine: apprentissage, mémoire, rêve...

PARTIR A LA RENCONTRE DE SOI à la lumière de la psychologie positive et de la Science du Bonheur (et oui, cette science existe! Etudes réalisées à Harvard, Berkley, l'Université de Louvain la Neuve, et bien d'autres...)

#### La pensée positive, cela s'apprend!

Découvrez et maitrisez des principes et des clés concrètes, rigoureuses et pragmatiques pour booster votre quotidien, et vous rapprocher de vous-même...





**100% Bonheur et Energie garantis** 

Dr. Sandra HUYGEN-DOLS PhD, MBA, Maitrises en bioénergies www.allianses.be

### Ateliers Enfants-Parents



3 ateliers inédits pour les enfants de 6 à 12 ans, à partager avec leurs parents.

Ces ateliers permettant à nos têtes blondes, brunes et rousses de nourrir leur vie intérieure, leur confiance en eux, tout en (re)tissant un lien profond avec leurs parents.

Notre culture et pédagogie occidentales mettent l'accent sur notre savoir-faire, la performance, la réussite. Elles nous enseignent à porter un regard aiguisé et analytique à l'extérieur de nous et nous projeter dans l'avenir.

Nos ateliers complètent cette approche en invitant les enfants à faire un voyage au cœur du moment présent, et à (re)découvrir un espace intérieur tout en accueillant leurs sensations, leurs émotions, leurs rêves, leurs souhaits, la beauté et la singularité de leur personnalité, ainsi que l'importance du lien à l'autre.

Ces espace-temps sont comme des bulles d'oxygène qui permettent aux enfants et à leurs parents de se reconnecter à la magie de leur réalité et de développer au-delà du « savoir-faire », et de « l'avoir », leur propre « savoir-être » individuel et au sein de la famille.

Ces moments de partage enfants-parents permettent de prendre du temps ensemble, de se poser pour découvrir de nouveaux horizons inexplorés et les enrichir de sourires, de bienveillance et de confiance.

#### Au programme:

Exercices de Respiration, Lâcher prise, Pleine conscience assise et en mouvement, Introspection (dessin, mots, instruments de musique), Connexion avec notre nature intérieure (résonance, et lien entre l'enfant et le parent)

Connexion à nos émotions, comment en faire nos alliées.

Communication ludique et respectueuse avec soi, avec les autres à travers les mots, à travers son corps.

Positionnement du corps et comportements.

Les ateliers se passent dans une ambiance douce et ludique où chacun apprend à occuper pleinement son espace de vie dans le respect des différences.

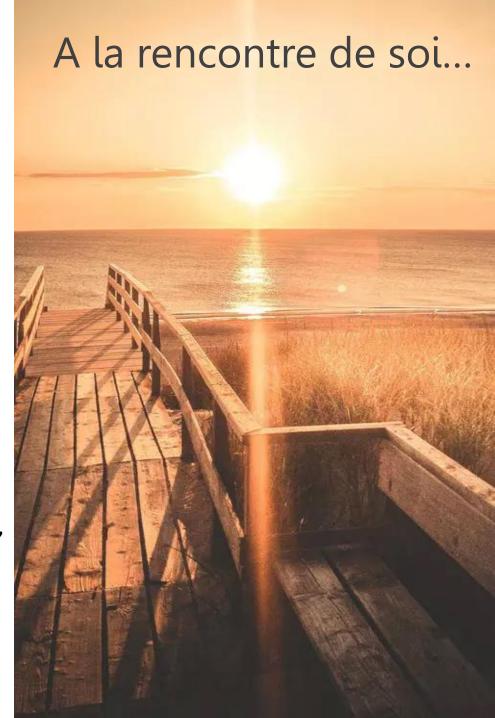
#### Week-end dans le Zwin Zélande

Respirez en profondeur. Ralentissez le temps d'un week-end. Lâcher prise est si facile dans cette nature authentique...

Vous y (re)découvrirez toute l'amplitude d'un bonheur simple, d'une présence à vous-même.

Pratiques et échanges conviviaux sur les thématiques de la santé et du bien-être: Pleine conscience, cohérence cardiaque, coaching Energie, gestion du stress.

Reconnectez-vous à votre plus haut potentiel de Bien-être et de Santé.



Marcia Gracial Sec. 33.50 Sec. 33

