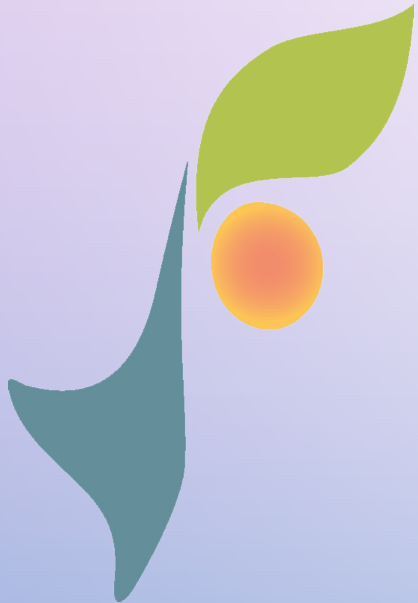


RENCONTRES DU 22 NOVEMBRE 2016

« MOBILISER VOS RESSOURCES POUR
RÉUSSIR »

OPTIMISER VOTRE POSTURE ET VOTRE
LOOK



*Auréale Mieux
Être*

AURÉALE MIEUX ETRE

AURÉLIE MICHEL

- ❖ CARRIÈRE DANS LE PRÊT-À-PORTER
- ❖ CARRIÈRE DANS LE MANAGEMENT
- ❖ FORMATION ÉDUCATRICE SPORTIVE
- ❖ FORMATION PILATES ET STRETCHING POSTURAL
- ❖ FORMATION A LA CARTE HEURISTIQUE ET LA CARTE PREDOM

JEAN-PIERRE MOREAU CRÉATEUR DU STRETCHING POSTURAL



« La maîtrise du
mouvement vient
par la
connaissance du
corps immobile »

KINÉSITHÉRAPEUTE ET ENTRAINEUR À L'INSEP

ATELIER CONNAISSANCE ET OBSERVATION

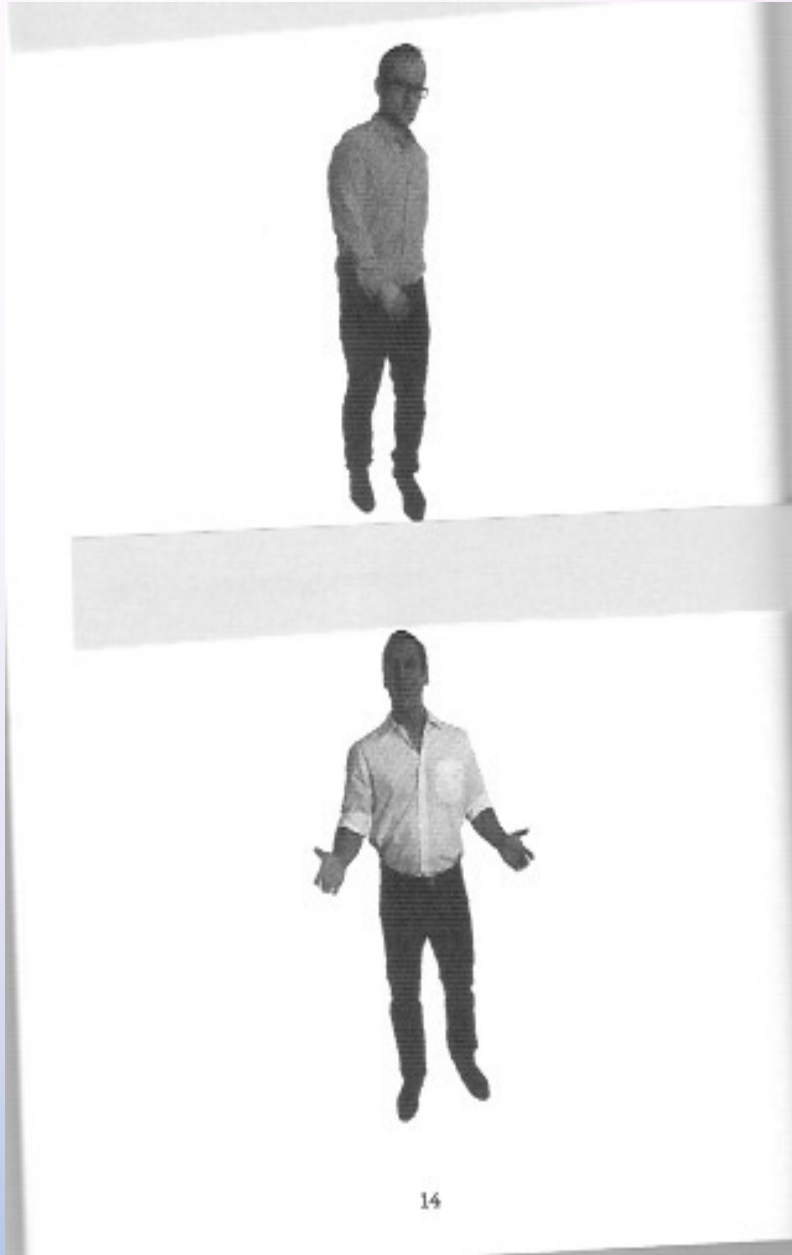
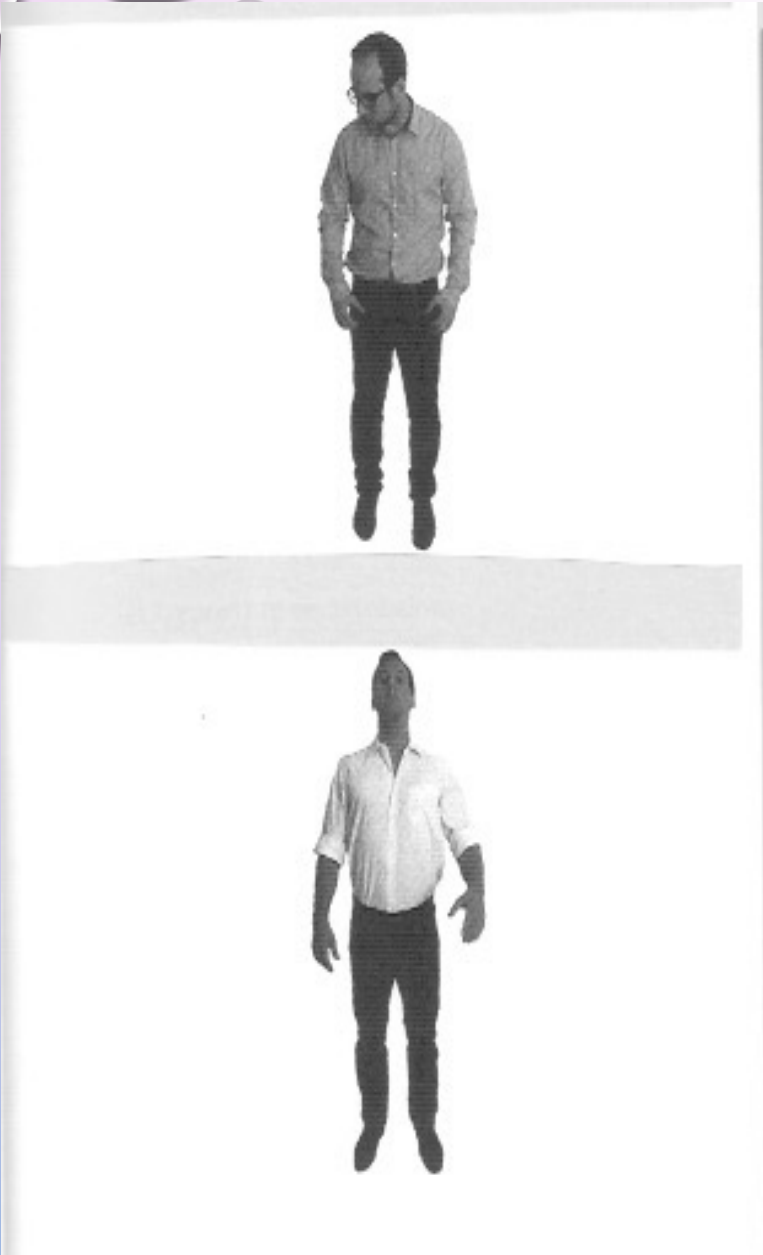
« LE LANGAGE DU CORPS PEUT NOUS AIDER À DONNER
UNE MEILLEURE IMAGE DE NOUS »

PROVENANCE DES MESSAGES CORPORELS :

1. POSITION DE LA TÊTE
2. PLACEMENT ÉPAULES
3. MAINTIEN DU DOS
4. RÔLE DES MAINS
5. CONTRÔLE DES JAMBES
6. PLACEMENT DES PIEDS

LES 7 PRINCIPES DE LA POSTURE DROITE

1. **COU ET TÊTE (ALIGNEMENT DANS LA VERTICALE DU DOS, AUTO-GRANDISSEMENT)**
2. **BRAS (RELÂCHÉS)**
3. **ÉPAULES (BASSES)**
4. **BUSTE (DROIT)**
5. **BASSIN (POSITION NEUTRE)**
6. **JAMBES (PARALLÈLES)**
7. **PIEDS (ALIGNÉS)**



1 - POSTURE EN CONTRACTION

- MAINS CRISPÉES OU NOUÉES
- DOS VOÛTÉ
- TÊTE BAISSÉE
- REGARD FUYANT
- ÉPAULES RENTRÉES
- GENOUX SERRÉS
- PIEDS VERS L'INTÉRIEUR

SOUMISSION INFÉRIORITÉ HÉSITATION GÊNE FRUSTATION

2 – POSTURE EN EXTENSION

- DOS DROIT
- POITRINE GONFLÉE
- REGARD VERS LE HAUT
- MENTON RELEVÉ
- BRAS RELEVÉS OU CROISÉS
- MAINS EN PRONATION (PAUMES VERS LE BAS) OU SUR LES HANCHES
- JAMBES OUVERTES
- PIEDS CAMPÉS

SUPÉRIORITÉ ORGUEIL CONDESCENDANCE ARROGANCE

3 – POSTURE EN REJET

- CORPS DE PROFIL OU EN REcul
- TÊTE EN DEHORS DE L'AXE
- REGARD VERS LE BAS OU SUR LE CÔTÉ
- EPAULES FUYANTS
- PIEDS NE POINTENT PAS VERS L'AUTRE

CRAINTE FUI TE DÉSTABILISATION

4 – POSTURE EN AVANCÉE

- CORPS DROIT
- VISAGE SOURIANT
- REGARD VERS L'AUTRE
- BRAS OUVERTS
- MAINS OUVERTES
- JAMBES EN AVANT

FRANCHISE DÉCONTRACTION CONFIANCE EMPATHIE

STRATÉGIE DE POSTURE

1. **STRATÉGIE DU MIROIR** : je mets en confiance mon interlocuteur en mimant sa posture
2. **POSTURE CONQUÉRANTE** : je veux vendre un contrat ou obtenir un poste avec une personne de caractère
3. **POSTURE EMPATHIQUE** : je dois annoncer une mauvaise nouvelle (devis plus important, délai non respecté, licenciement)
4. **POSTURE MEDIUM** : j'observe et mets en place une posture neutre pour découvrir mon interlocuteur et je passe progressivement à l'une des précédentes postures.

MERCI POUR VOTRE ATTENTION ET BONNE CONTINUATION



**Pilates
Relaxation
Stretching postural**

Aurélie Michel 06 84 16 75 15
aurealemieuxetre@ame.com
aurealemieuxetre.com