

Qui suis-je ?

Je suis Delphine Hosy, thérapeute éducatrice en santé holistique et psychopraticienne ayurveda.

Face à la souffrance au travail mais aussi face aux situations difficiles (personnelles et/ou professionnelles) que nous pouvons vivre, ma priorité est de vous accompagner sur votre chemin afin de vivre plus heureux-se et plus sainement aussi bien au travail qu'au niveau personnel et social, en créant notamment un équilibre de vie qui donne la priorité à votre bien-être et à votre santé.

Une question ? Contactez-moi au 06.83.80.74.19.

Nos prestations

- Holisanté : page 2
- Connaissance & Amour de Soi : page 3
- Ayurveda Philosophie :
 - *Relaxation & Méditation* : page 4
 - *Mantra & Mudra* : page 5
 - *Asanas & Pranayama* : page 6
 - *Cuisine & Zen* : page 7
- Nos stages : page 8
- Bilan de compétences : page 9



Holi Shanti


Santé & Bien-Être

PARTICULIERS

Holisanté ou l'étude des 6 composantes de votre santé (travail, physique, mentale, sociale, environnementale et spirituelle)

Fatigué(e), stressé(e), sommeil perturbé, perte d'énergie, difficultés relationnelles, manque d'entrain... ? Il est temps de prendre soin de vous !

Lors d'une première séance, faisons connaissance et parcourons ensemble vos attentes et besoins. À travers un bilan holistique, plusieurs éléments sont étudiés comme votre niveau de vitalité, votre environnement, votre estime de soi, votre niveau de stress et d'anxiété, votre état d'épuisement professionnel, de fatigue, la qualité de votre sommeil, votre état émotionnel, vos habitudes alimentaires ou encore votre activité physique et vos postures sédentaires... À l'issue de ce bilan, nous construisons ensemble votre programme personnalisé. Je vous accompagne et vous suis dans le rétablissement de votre bien-être.



Prise en charge possible par votre employeur.

HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Connaissance & Amour de Soi

Envie de vous découvrir ou peut-être vous redécouvrir ? Vous manquez de confiance en vous ? Vous vous sentez submergé-e par vos émotions ? Ou bien peut-être avez-vous des difficultés relationnelles ? Embellissez votre vie et développez votre connaissance & amour de Soi en cheminant à votre rythme dans un espace bienveillant, d'écoute et sécurisant où vous pourrez librement vous exprimer et mieux vous comprendre. Qu'il s'agisse de méditation - relaxation, d'art-thérapie, de psychogénéalogie et de constellations familiales ou encore de supports tels que l'arbre de Vie, l'arbre à pardon, de cartes..., je vous accompagne vers votre connaissance et votre amour de Soi !



HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences


PARTICULIERS

Ayurveda Philosophie : Relaxation & Méditation

Aucune journée ne se ressemble ! Heureuse, merveilleuse, mouvementée, fatigante, difficile ou encore éprouvante, il est nécessaire de s'accorder des temps de pause. Un instant pour se ressourcer, se laisser aller, retrouver sa paix intérieure, son équilibre.

En individuel ou en collectif, venez découvrir des techniques de relaxation que vous pourrez pratiquer à tout moment, chez vous ou encore au travail.

Apprenez à méditer, ressentez et développez votre conscience de soi. Acceptez ce qui est là, en vous et autour de vous.



Employeur, des séances de relaxation et de méditation peuvent être proposées sur votre lieu de travail.

HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Ayurveda Philosophie : Mantra & Mudra

En sanskrit, mantra signifie « protéger » (tra) « l'esprit » (man). « *Quand vous chantez un mantra, vous envoyez un signal à un point énergétique précis, et sa stimulation s'opère automatiquement.* » (Philippe Barraqué, musicothérapeute et musicologue). Mudra se définit comme un sceau, un signe ou encore un symbole. Les mudras sont des gestes sacrés et correspondent au yoga des doigts ! Laissez-vous emporter par la puissance et le pouvoir des sons, des mantras et des mudras sur votre corps, votre esprit et votre âme. Ressentez, vibrez et profitez de leurs pouvoirs !

HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Ayurveda Philosophie : Asanas et Pranayama

Les Asanas sont des postures ou des positions. Statiques ou dynamiques, elles nous procurent des bienfaits étonnants non seulement corporellement mais aussi mentalement et spirituellement.

Pranayama est la maîtrise du souffle (Prana, le souffle, l'énergie vitale et Yama, le contrôle, la maîtrise). Détente, calme, concentration, apaisement, gestion de notre énergie sont les principaux apports du pranayama.

La pratique régulière d'asanas et de pranayama améliore notre état de santé et de bien-être. Expérimentez et ressentez !



HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Ayurveda Philosophie : Cuisine & Zen

Envie de cuisiner autrement ? D'apprendre de nouvelles recettes bénéfiques pour votre corps mais aussi votre esprit ?

Après avoir établi votre constitution doshique, découvrez les recettes qui vous feront du bien. Les doshas sont des énergies, la force de vie gouvernant la matière et plus particulièrement la constitution humaine. Il en existe 3 : Vata, Pitta et Kapha pouvant ou non s'associer en 7 combinaisons possibles.

Apprenez à cuisiner en joie, en conscience ou encore en musique ! Savourez vos plats, ressentez-en les bienfaits, et soyez à l'écoute de votre corps !



HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Nos stages (dates et lieux nous consulter)

- **Holijiva** : découverte de votre constitution doshique, des aliments et des postures en lien avec votre constitution, préparation et dégustation de recettes ayurvédiques.
- **Mamumema** : une journée dédiée à la pratique de mantras (chants sacrés), de mudras (yoga des doigts), de méditations et de réalisation de mandalas.
- **Holizen** : relaxation, contemplation, méditation et pratique de pranayama (respiration) pour être détendu(e) et zen !

Ouverts à tous et toutes, sur réservation, places limitées à 15 personnes.

Stage au choix sur 1 journée ou réalisation des 3 stages

sur 3 jours pour un week-end bien-être

Tenue confortable à prévoir

HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé

49140 Jarzé Villages

06.83.80.74.19

holishanti@mailo.com

holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

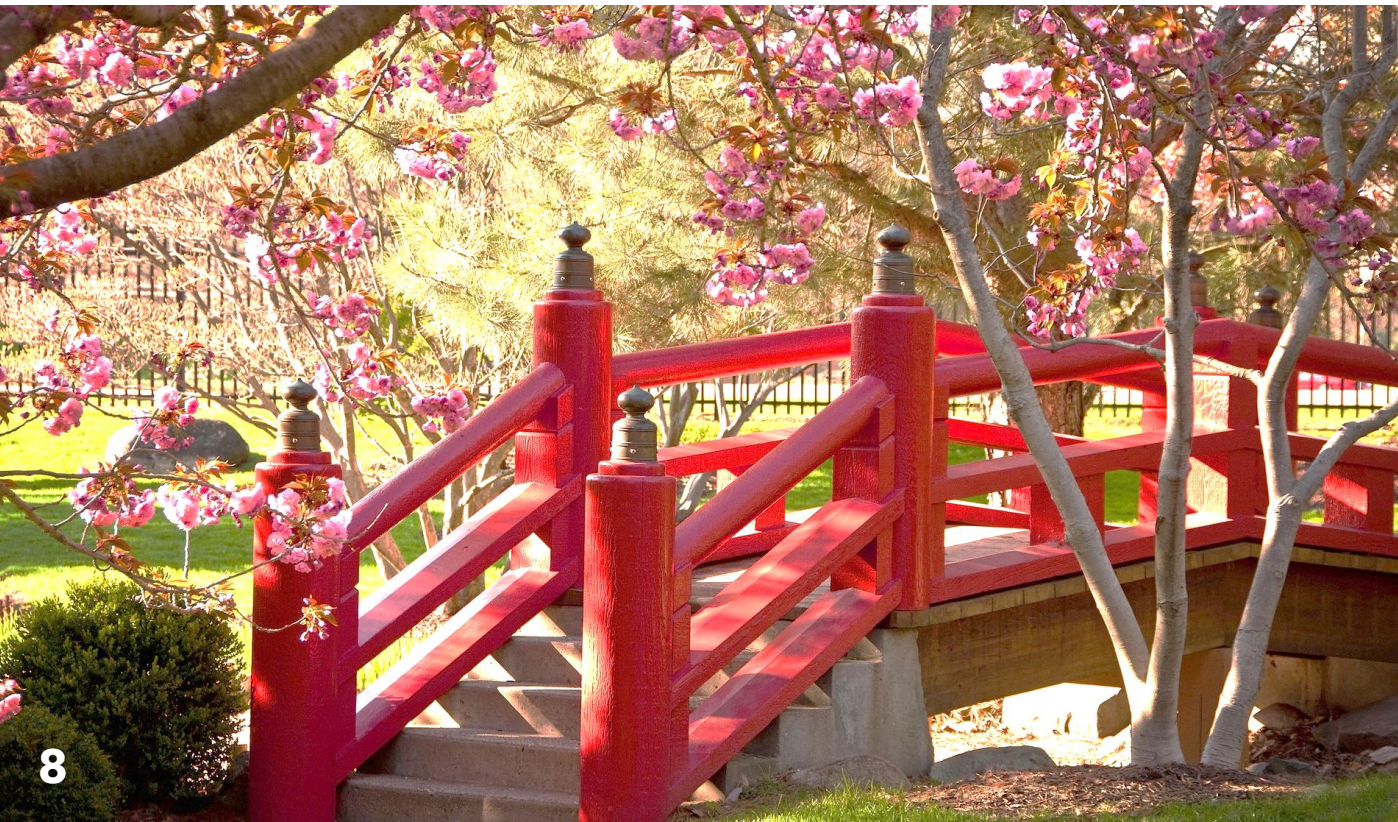
Stages

Bilan de compétences

PARTICULIERS

Bilan de compétences

Il y a des moments dans la vie où l'on s'interroge, où l'on est à la croisée des chemins. Un évènement inattendu, un sentiment, une sensation, un changement, une envie de nouveauté... peut nous conduire à faire le point. Parcourons vos expériences, détectons vos capacités, vos forces et entrez dans une meilleure connaissance de vous-même, à la recherche d'une nouvelle idée, d'une nouvelle orientation pour redonner du sens à votre vie ! Le bilan de compétences peut s'initier suite à l'accompagnement Holisanté ou de façon indépendante.



HOLI SHANTI

21 Route des Hayes - Jarzé
49140 Jarzé Villages
06.83.80.74.19
holishanti@mailo.com
holishanti.com

Nos services

Thérapies :

- Holisanté
- Amour & Connaissance de Soi

Ayurveda Philosophie :

- Relaxation & Méditation
- Mantra & Mudra
- Asanas & Pranayama
- Cuisine & Zen

Stages

Bilan de compétences