



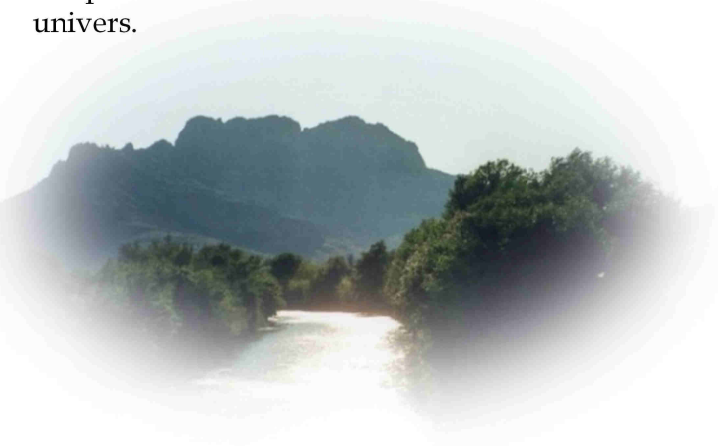
Delphine CHARLES WALLNER

06 70 48 66 13

delphine@charles-wallner.fr

www.charles-wallner.fr

Titulaire d'une certification de coach professionnel à la pratique du coaching orienté solutions. Egalement issue du monde de l'entrepreneuriat, dans lequel elle a capitalisé un savoir-faire, un savoir-être, un savoir devenir et faire-savoir. Cette expérience et la multiplicité des formations (gestion du temps, communication, système de management par la qualité, gestion de projet), lui apporte l'adaptabilité. L'appétence pour l'apprentissage et ses innombrables lectures, lui permettent de cultiver son ouverture d'esprit et aisance dans tous les différents univers.



Nathalie DRILLIG

nathalie.drillig@gmail.com

www.pleineconscience-sophrologie.com

06 26 27 66 90

Après une expérience en milieu para-médical pendant 5 ans, Nathalie Drillig se tourne plus spécifiquement vers le bien-être au quotidien en se formant à la sophrologie avec le Dr Hubert puis aux différentes techniques de communication puis technique d'harmonisation énergétique : EFT libérations des émotions.

Riche de son expérience de plus de 20 ans dans le développement personnel et l'Art-thérapie, il lui tient à cœur aujourd'hui d'accompagner, de guider toute personne en recherche de bien-être et d'équilibre.

Sa pratique du son vibratoire du chant, de la musique, des arts lui apporte un grand bonheur !



Delphine CHARLES WALLNER

Nathalie DRILLIG

Coaching musical

Un duo de choix pour vous musicien de
Un maillage de savoirs, de technique,
d'apprentissage : entre le Maître et le Sage



Delphine : Personne-ressource avec un grand sens de l'adaptabilité, de la bienveillance, du recul nécessaire.

Nathalie : Jardinière de l'Être, avec patience, bienveillance et humour

**« LA MANIERE D'AGIR, C'EST LA
MANIERE D'ÊTRE » (LAO-TSEU)**

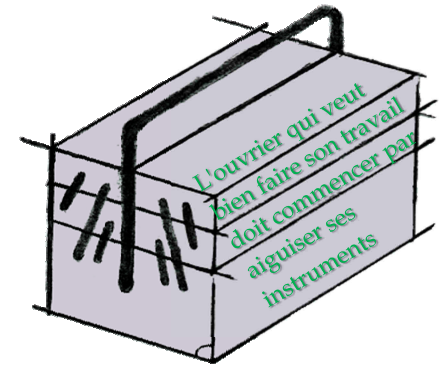
Méthodologie

Travail sur le son vibratoire

- ✓ Formidable outil pour vider son mental et s'ouvrir au présent par la dimension vibratoire du son.
- ✓ Se connecter plus facilement avec son instrument de musique en rentrant dans sa pleine présence et ne former plus qu'un avec celui-ci

La Sophrologie :

- ✓ Apprendre à mieux respirer,
- ✓ se relaxer,
- ✓ mieux habiter son corps
- ✓ savoir l'écouter,
- ✓ s'enraciner et prendre sa place.
- ✓ Apprendre à se reprogrammer avec un état ressource



Comment exploiter la totalité de vos forces

Venez trouver un moment dédié pour vous, une discussion en miroir.

- Vous cherchez à
 - Appréhender vos peurs,
 - Apprivoiser votre rythme
- Dépasser vos blocages pour
 - réussir vos examens,
 - Gagner vos concours,
- Exploiter à l'optimum vos capacités
 - Vous sentir moins stressé.
 - Jouer encore mieux

Méditation de pleine conscience et exercices actifs

- ✓ Fortifier la relation à soi dans la bienveillance,
- ✓ accueillir, accompagner ce qui se manifeste en nous,
- ✓ lâcher-prise, sentir, laisser vivre, intégration de l'Instant présent

Exercices énergétiques dynamiques debout

- ✓ S'enraciner,
- ✓ se réaligner,
- ✓ se centrer,
- ✓ s'harmoniser au niveau des 2 hémisphères cérébraux,
- ✓ s'énergiser

*Coffre
Magique*

Découvrez la confiance en VOUS et développez votre spontanéité.