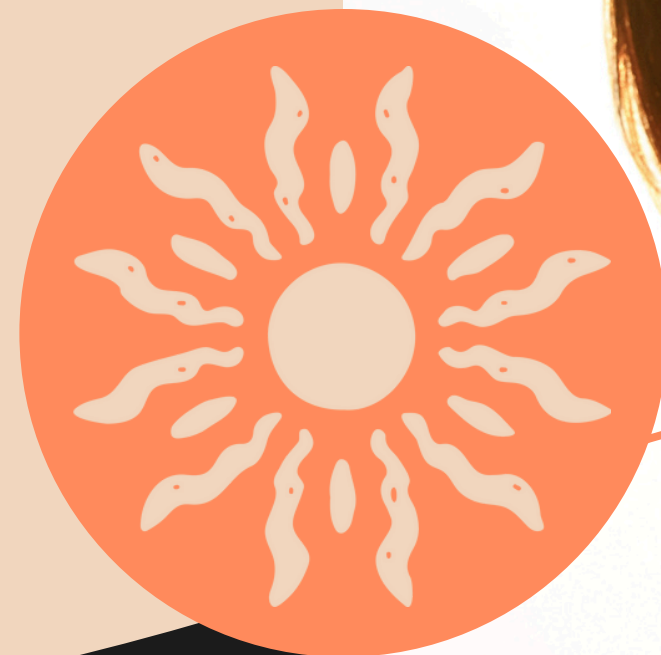


# ONDÉ



*Je vous accompagne dans  
votre mise en mouvement.*



Ondé signifie agité en espagnol.

J'accompagne aujourd'hui les personnes qui souhaitent passer de l'agitation sans direction au mouvement conscient, celui qui commence à l'intérieur. Cet accompagnement je le propose sur et en dehors du tapis.

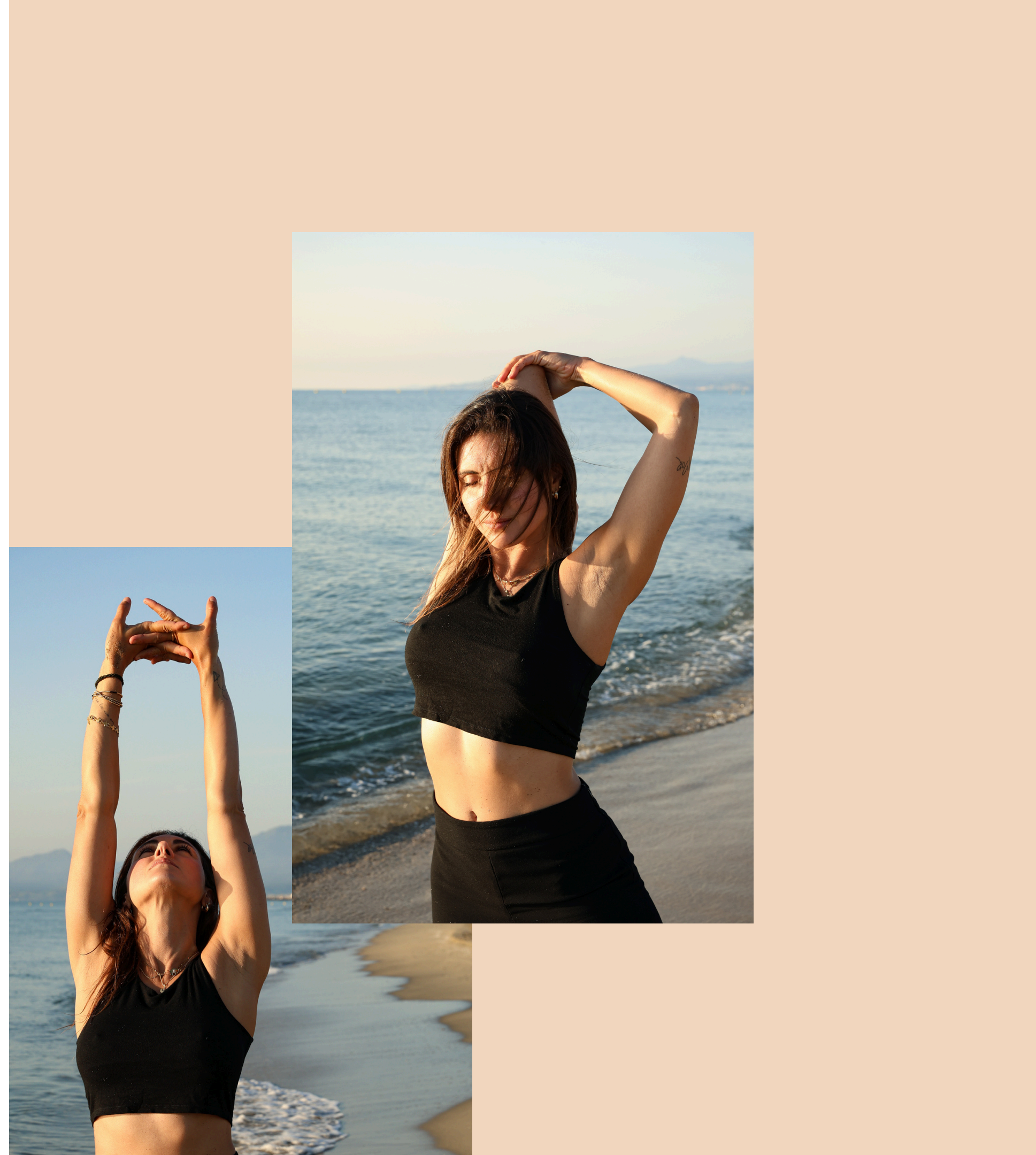
Ondé ce n'est pas aller plus vite, plus grand, plus fort, c'est savoir pourquoi tu bouges.

### **Ondé c'est l'intention avant l'action.**

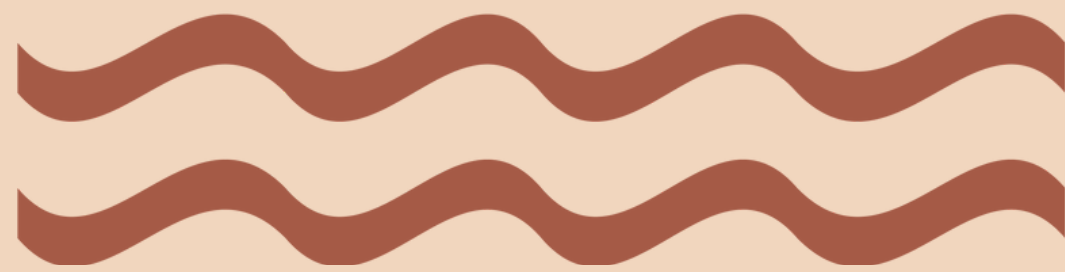
Ondé c'est le mouvement, la dualité, le fait que rien n'est tracé, que tout évolue. On apprend. On désapprend. On se plante. On recommence.

Ondé c'est une vie ondulée, et en tant qu'ancienne nageuse de haut niveau, c'est la vie que j'ai choisi depuis mes premières ondulations dans les bassins.

**ONDÉ**  
C'est quoi ?



# ONDÉ



# YOGA





## **MON PARCOURS**

Du salariat à l'entrepreneuriat.

## **MON RAPPORT**

à la pratique du yoga.

## **ONDÉ**

C'est quoi ?

## **MA VISION**

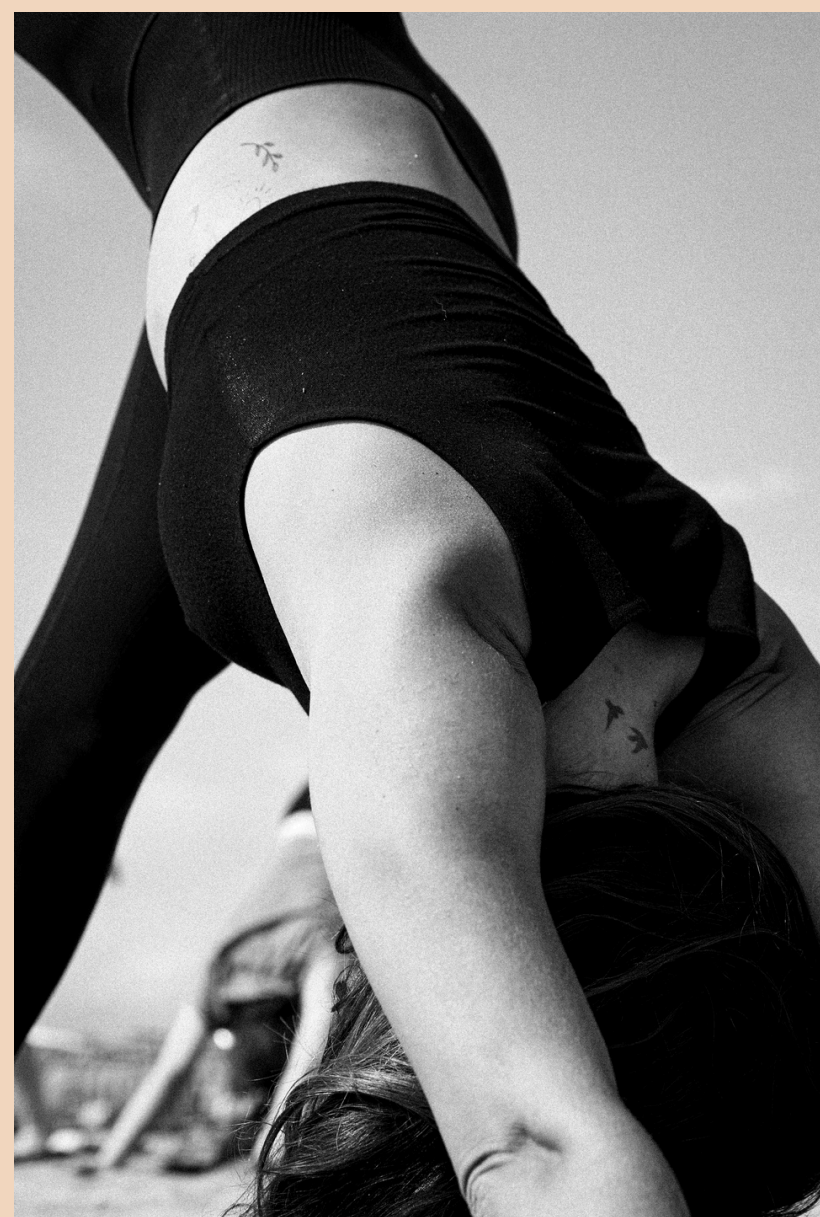
du yoga et du mouvement.

## **MA FORMATION**

600H +.

## **MON OFFRE**

Ciblée, joyeuse, précise et inclusive.



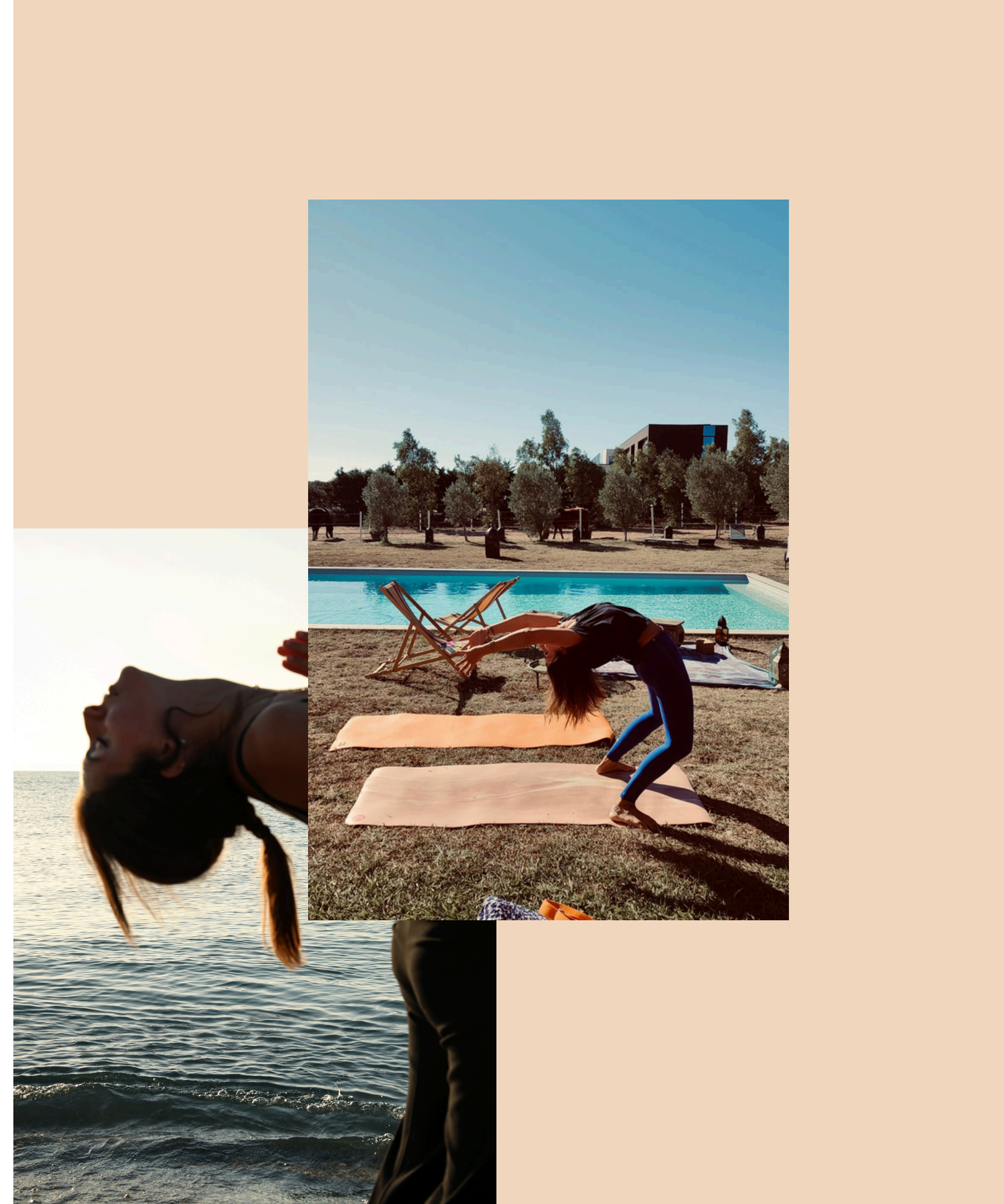
Je suis Mathilde, fondatrice et dirigeante d'Ondé Yoga et Ondé Coaching. J'interviens aujourd'hui en tant que professeure de yoga, coach professionnelle certifiée RNCP6 et formatrice.

Après plus de 10 années passées dans les métiers du Marketing et de la Communication, sur des projets en France et à l'International au sein du groupe L'Oréal, j'ai décidé en 2023, au moment d'une mobilité professionnelle et après un temps de réflexion, de donner une nouvelle orientation à ma carrière.

J'accompagne aujourd'hui les personnes dans leur mise en mouvement sur le tapis au travers du yoga et dans la vie au travers du coaching.

**Mon objectif: que ce mouvement soit intentionnel, conscient et aligné avec l'identité profonde de chacun.**

**MON PARCOURS**  
du salariat à l'entrepreneuriat.



Ancienne nageuse de haut niveau, le sport et le mouvement ont toujours occupé une place prioritaire dans ma vie.

J'ai rencontré la pratique du yoga il y a 7 ans en accompagnant une amie à un cours. Pour moi le yoga c'était pas du tout fait pour moi, ça bougeait pas assez. A la sortie du cours, j'étais scotchée face aux bienfaits et au bien-être que j'ai ressenti.

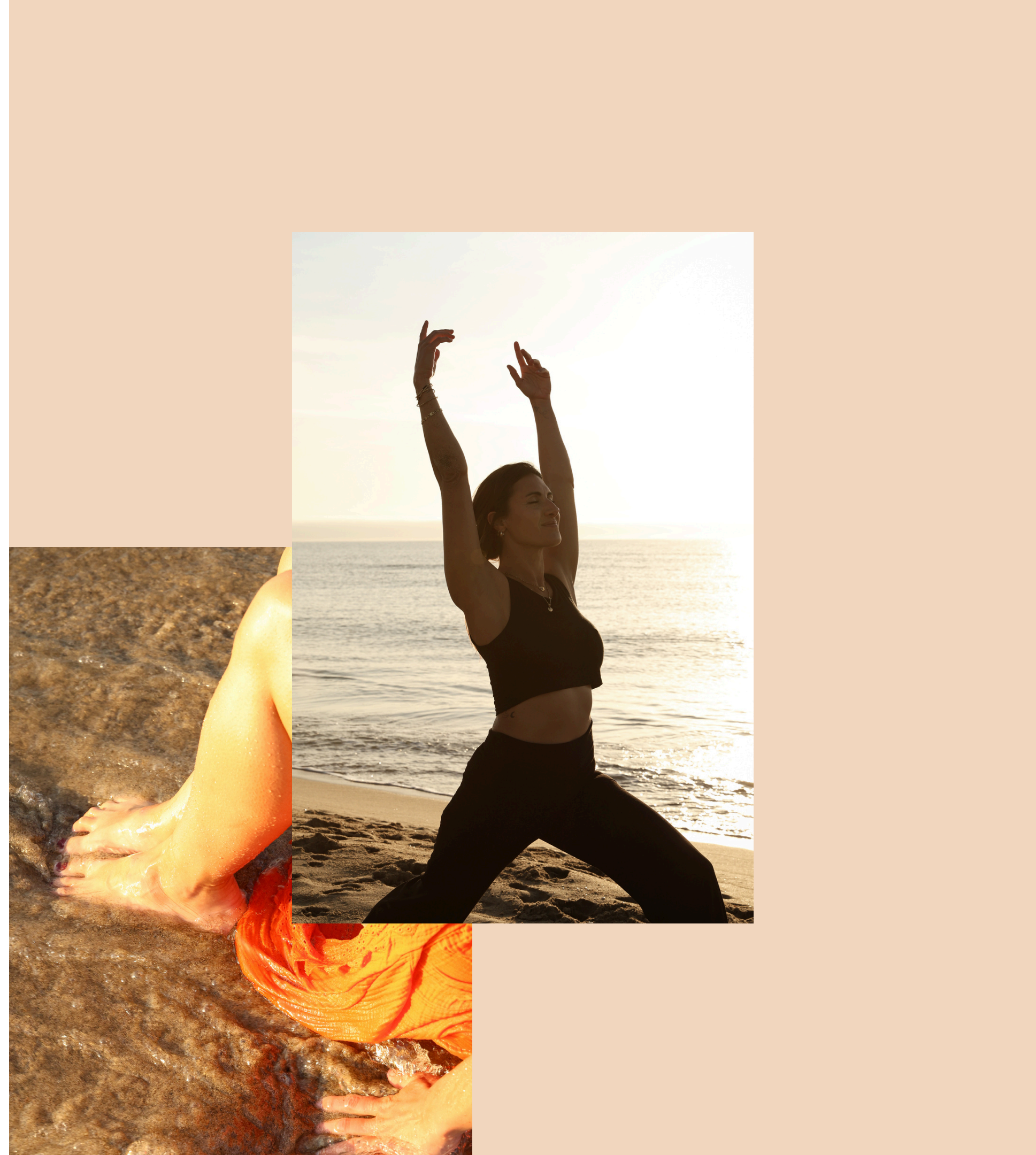
Influencée par ma pratique de la natation, j'ai toujours vu derrière toute pratique sportive beaucoup d'exigence et de discipline.

**Pourtant le yoga a complètement fait évoluer ma vision et mon approche en y apportant de la nuance.**

J'ai découvert une pratique à la fois exigeante et bienveillante, forte et douce, créative et organisée, physique et mentale, remplie de dualité mais surtout remplie de partage.

Et c'est la vision du yoga et de la vie que je choisis aujourd'hui.

**MON RAPPORT**  
à la pratique du yoga.



Je vois la vie comme une onde à partager.

J'aime inviter les élèves à suivre cette onde, cette impulsion de vie qui nous met en mouvement chaque matin.

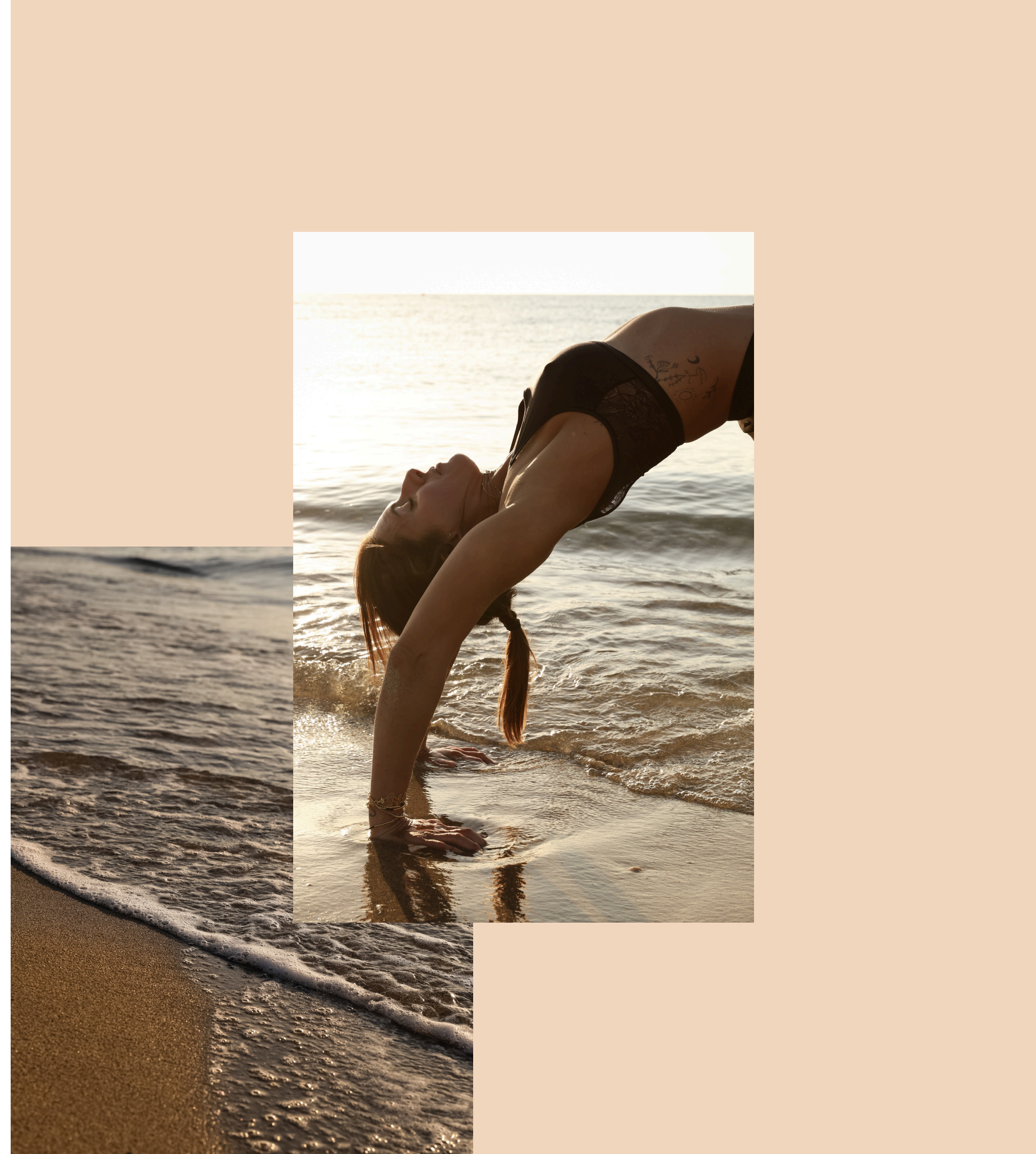
On exerce pas le métier de professeure de yoga par hasard. Moi c'est l'amour du mouvement, de la pratique physique, de la transmission et des rencontres qui m'a doucement portée vers l'enseignement.

Au travers du yoga, nous nous connectons au mouvement, à la fluidité, chacun à son propre tempo. Nous cherchons ce moment, où le souffle reprend le contrôle, où l'esprit se calme, pour laisser s'envoler le mental.

### **Nous cherchons la bonne Onde.**

J'ai une approche joyeuse, inclusive et précise du yoga. J'enseigne un yoga postural moderne au sein duquel j'insuffle la philosophie qui me parle, qui a du sens pour moi afin d'inviter les personnes à se questionner et surtout à mieux se connaître et se comprendre au travers du mouvement corporel.

**MA VISION**  
du mouvement





Initialement diplômée d'un BAC+ 5 de l'école supérieure de commerce Skema Business School, je me suis ensuite formée au coaching professionnel niveau 6.

En parallèle, suite à ma rencontre avec le yoga, j'ai rapidement pris goût à la pratique régulière. J'ai décidé de me former et d'effectuer un **200HR en Ashtanga/ Vinyasa (Yoga Alliance)** en Espagne, près de Barcelone.

**Depuis j'enseigne et continue de me former auprès de professeur.e.s qui m'inspirent.**

Après un **50h en pratique avancée** avec Klara Puski, et un **15h en mobilité fonctionnelle**, j'ai effectué en 2024 un **300H d'enseignement avancé** auprès d'Anaïs Varnier et Assan Beyerck. Une approche fonctionnelle qui a beaucoup nourri mon enseignement.

Dans une démarche d'accessibilité du yoga, j'ai eu la chance d'intégrer **l'association NOUR YOGA** qui a pour but de rendre le yoga accessible aux publics vulnérables dans un objectif de santé physique, de santé mentale et de lien social ( publics réfugiés, parcours de rue, femmes victimes de violences, pathologies) et de **me former en plus au yoga « adapté »**.

**MA FORMATION**  
600H +.



# MON OFFRE

Ciblée, joyeuse, précise et inclusive.



Le yoga ne doit pas effrayer les personnes qui voudraient s'initier mais qui n'osent pas car elles pensent ne pas avoir le bon corps, la bonne souplesse, la bonne tenue. Le yoga c'est pour tout le monde et pour chacun.e à la fois et chaque personne peut apprécier la pratique selon ses envies et ses possibilités avec plus ou moins de discipline et de régularité.



**COURS  
COLLECTIFS EN CLUBS  
SPORTIFS OU EN  
ENTREPRISE**



**COURS  
COLLECTIFS EN  
STUDIOS ET COWORKING**



**ATELIERS  
COLLECTIFS**



**COURS  
PARTICULIERS**



**LES JOURNÉES  
ONDÉ**



**YOGA EN EXTERIEUR**

*Tarifs à discuter ensemble.*

# ONDÉ



# COACHING





## MES EXPERTISES

### CERTIFICATION RNCP6

Maitrise d'outils, de méthodologies et de réflexes professionnels spécifiques.

### +10 ANS D'EXPÉRIENCE

Marketing, Communication, Management, Sport à haut niveau.

### APPROCHE SYSTEMIQUE

Problématiques abordées de manière globale et contextuelle.

# ➔ ORGANIGRAMME

**Conception  
pédagogique**  
Directrice des programmes & de la  
conception pédagogique

**Relation Clients**  
Directrice commerciale

**MATHILDE  
GUITTON**  
DIRIGEANTE  
&  
RÉFÉRENTE HANDICAP

**Admission stagiaire**  
Directrice Admission  
et suivi administratif

**Finance et Achats**  
Directrice Administratif  
& Financier

**Services Support**  
Directrice Systèmes d'informations

**Suivi Pédagogique**  
Directrice Pédagogique  
et suivi pédagogique

**LES OFFRES ONDÉ**

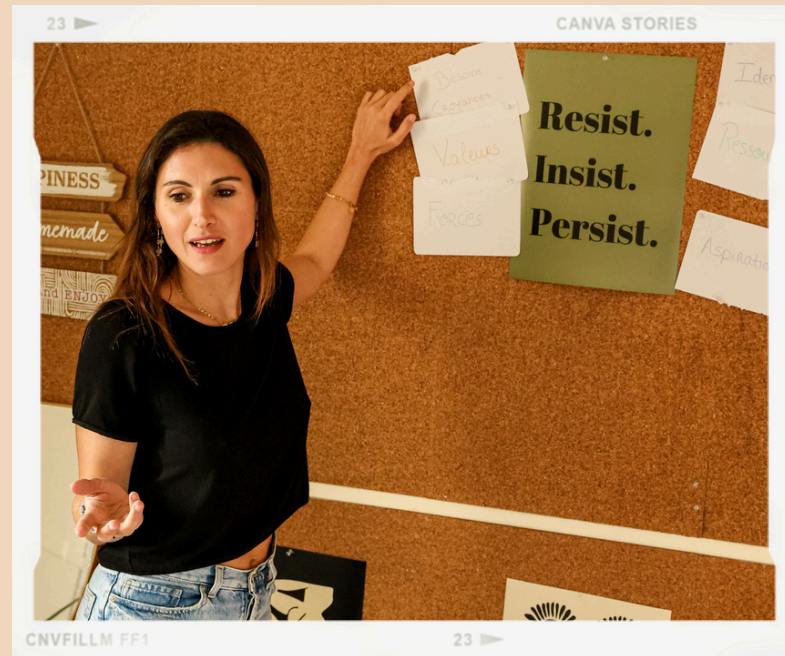
**LES OFFRES ONDÉ**

**LES OFFRES ONDÉ**

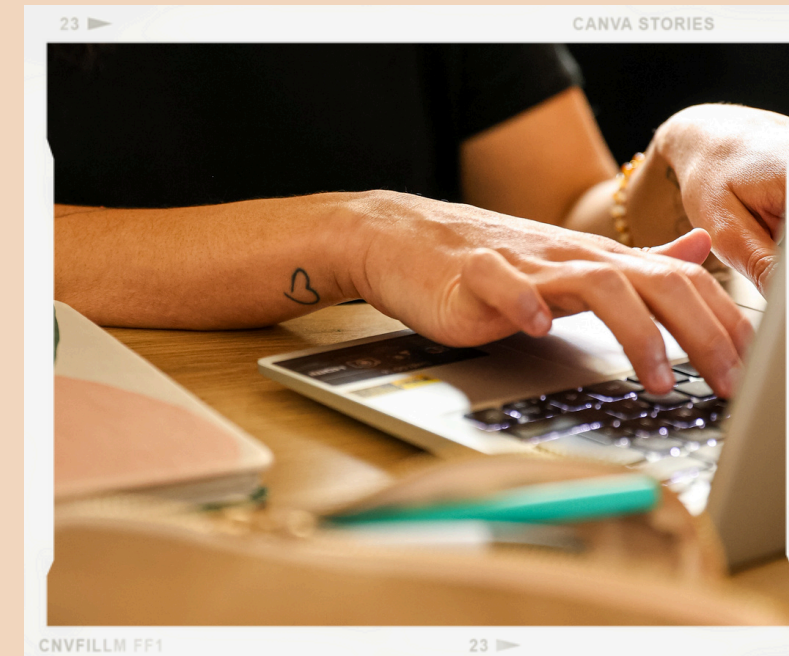
**LES OFFRES ONDÉ**



# ➔ PRÉSENTATION DES OFFRES



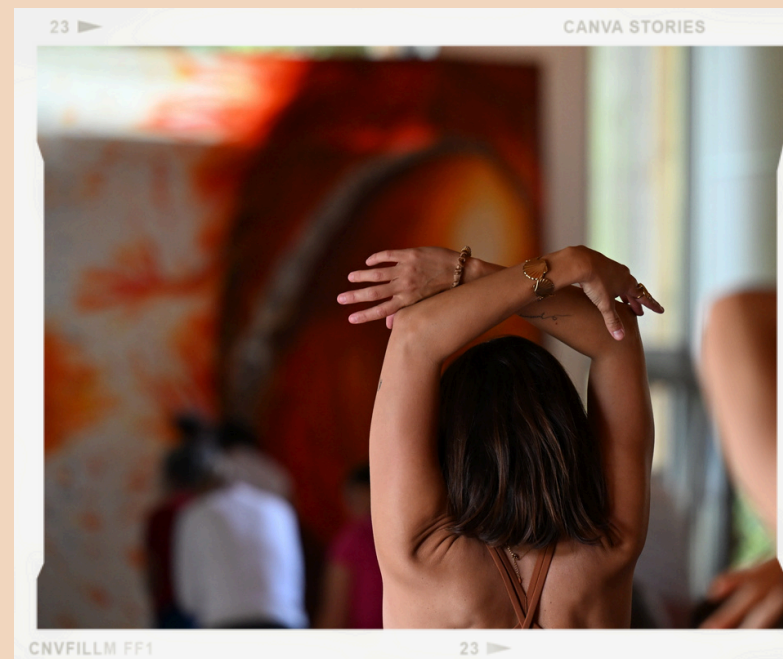
COACHING INDIVIDUEL



BILAN DE COMPÉTENCES



COACHING COLLECTIF



LES JOURNÉES ONDÉ



FORMATIONS SUR MESURE

# POUR QUI ?



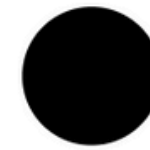
Particuliers



Entreprises



Auto-entrepreneurs



Ecoles de  
commerce (ou  
autres institutions  
académiques)



Structures  
sportives  
et associatives

## **TÉMOIGNAGES CLIENTS**

**"D'EXCELLENTS ATELIERS"** • Charlotte Z.

*Ce coaching m'a permis de mieux me connaître, d'identifier mes freins, mes peurs, mes limites et de les dépasser au travers d'excellents ateliers concrets et ludiques.*

**"J'AI APPRIS A ME CONNAITRE"** • Astrid G.

*Les séances ont été au-delà de mes attentes, moi qui pensais améliorer une de mes facettes j'ai découvert bien plus : j'ai appris à me connaître, prendre confiance en moi (...) »*





## TÉMOIGNAGES CLIENTS



**"À L'ÉCOUTE, DISPONIBLE, POSITIVE"** • Victoire.S

*Mathilde m'a permis d'identifier les facteurs de stress, me rappeler mes principales valeurs, prendre du recul, et m'a donné le courage de m'affirmer face à des situations qui ne me convenaient pas. A l'écoute, disponible, positive, je recommande à tous de vivre cette expérience introspective avec Mathilde. »*



**"J'AI REPRIS MA CONFIANCE ET MA MOTIVATION"** • Marion.A

*Mathilde, à la fois très professionnelle mais aussi profondément humaine a vraiment su s'adapter à mon rythme en fonction des aléas de la vie et ensemble, nous avons avancé pas à pas jusqu'à atteindre ma requête initiale.*

# PRÊT.E.S À VOUS METTRE EN MOUVEMENT?

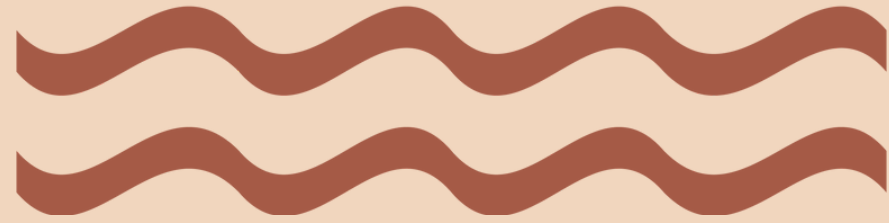


## Vous êtes un particulier ?

Contactez moi par mail afin de connaître les tarifs des différentes prestations et de fixer une date d'entretien préalable qui vous permettra de:

- Comprendre concrètement chaque accompagnement afin d'identifier lequel est fait pour vous.
- Expérimenter ma méthode d'accompagnement.
- Clarifier vos attentes et objectifs.
- Déterminer si nous sommes compatibles pour travailler ensemble.

# ONDÉ



X

# LA PAROLE

LES JOURNÉES



# LE FORMAT

Un format innovant, à la croisée du yoga, du coaching et du théâtre d'improvisation conçu pour les particuliers ou les entreprises qui veulent investir dans l'humain (QVCT).

Ces journées sont une invitation à se mettre en mouvement physiquement et mentalement, pour aller vers une meilleure connaissance de soi, créer du lien tout en développant des compétences. Le tout dans la joie, la bienveillance et l'inclusion.

🕒 Au programme d'une Journée Ondé :

- 1h de yoga
- 3h de coaching collectif sur une thématique choisie
- 3 à 4 h d'atelier d'improvisation sur une thématique choisie

# LES THÉMATIQUES

Prise de parole en public, créativité, confiance en soi, gestion du stress, empathie, écoute active, gestion du temps, adaptabilité, proactivité, leadership, éthique de travail.

**Nous pouvons également co-construire avec vous autour de thématiques spécifiques et pertinentes pour vos équipes.**





# LE YOGA ?

C'est l'amour du mouvement, de la pratique physique, de la transmission et des rencontres qui m'a doucement portée vers l'enseignement.

Le yoga s'est imposé comme un prolongement naturel de mon parcours : une manière d'habiter le corps autrement.

J'ai une approche joyeuse, inclusive et précise du yoga. J'enseigne un yoga postural et moderne, nourri par la philosophie qui m'inspire et me questionne.

Chaque séance est une invitation à l'exploration : se (re)découvrir dans le mouvement, rencontrer ses limites, sentir ce qui vit, ce qui résiste, ce qui s'ouvre dans chaque posture.

**Dans le cadre de ces journées, le yoga est conçu comme une porte d'entrée vers le travail collectif** : un moment pour délier le corps, et apaiser le mental avant les temps de coaching collectif ou d'improvisation. Chaque flow est pensé en lien direct avec la thématique du jour : ancrage, confiance, créativité, coopération...

**C'est un yoga au service de l'expérience globale : un corps plus libre et un esprit plus disponible pour soi et pour les autres.**

# LE COACHING ?

"Les gens oublieront ce que vous avez dit, ils oublieront ce que vous avez fait, mais n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir" - Maya Angelou.

Le coaching collectif s'appuie sur la puissance du groupe pour favoriser la prise de conscience, la coopération et la créativité.

Pendant trois heures, les participant·es vivent une expérience immersive et concrète, **rythmée par des temps d'échange, des ateliers expérimentiels et des outils de mise en mouvement.**

C'est un espace sécurisé, vivant et bienveillant où nous mobilisons les compétences humaines (communication, empathie, leadership, pensée critique, adaptabilité) comme leviers d'efficacité durable au service de l'intelligence collective.

**Chaque séance devient un véritable terrain d'expérimentation : on explore, on s'écoute, on agit.**

Et peu à peu, le groupe découvre sa propre manière de coopérer.



# AVEC MATHILDE

Après plus de dix années passées dans les métiers du marketing et de la communication, j'ai décidé de donner une nouvelle orientation à ma carrière.

Les dynamiques humaines m'ont toujours fascinée. C'est cette passion qui m'a naturellement guidée vers la transmission et l'envie de former.

J'accompagne aujourd'hui les humains individuellement et en équipe dans leur mise en mouvement sur le tapis au travers du yoga et en dehors au travers du coaching et de la formation.

Mon objectif: que ce mouvement soit intentionnel, conscient et aligné avec l'identité profonde de chacun.

**PROFESSEURE DE YOGA,  
COACH PROFESSIONNELLE  
CERTIFIÉE RNCP6  
ET FORMATRICE.**



# L'IMPRO ?

Souvent définie comme du théâtre sans texte, l'improvisation est bien plus que cela ! **Il s'agit d'un formidable connecteur d'êtres humains, d'un outil puissant pour communiquer avec joie et empathie, d'un activateur de soft skills** (créativité, communication, pensée critique, empathie, écoute active, gestion du temps, du stress, adaptabilité, proactivité, leadership, éthique de travail, confiance en soi...).

Si les jeux d'improvisation sont ludiques et engageants, leur efficacité repose sur des fondements solides.

**Au-delà du seul aspect artistique, l'impact psychologique de l'improvisation est documenté, avec des effets mesurables sur les plans cognitif, thymique et communicationnel.**

Enfin, la génération d'idées créatives, comme l'imagination d'usages alternatifs pour un objet, active des réseaux neuronaux moteurs.

Le cerveau simule mentalement les actions possibles, ce qui suggère que la créativité naît en imaginant des actions futures





# AVEC MARION



Passionnée de communication humaine, la pratique théâtrale fait partie intégrante de ma vie depuis toujours.

J'apprécie autant de pratiquer cette discipline que de guider les autres humains dans cette exploration, de voir émerger la cohésion du groupe et l'étincelle individuelle dans la prise de risques.

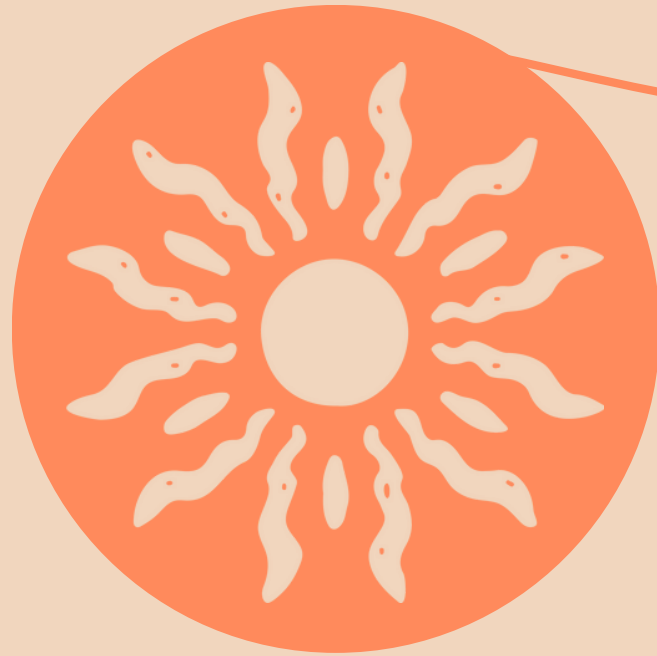
Ma pratique est une alliance entre l'aspect technique de la prise de parole et le lâcher-prise de l'approche théâtrale.

Mes objectifs sont toujours d'apporter du lien, de la confiance et le plaisir de communiquer dans la joie et la spontanéité.

**ORTHOPHONISTE  
ET FORMATRICE EN  
IMPROVISATION  
THÉÂTRALE.**

## TARIF

800 € la journée.  
(incluant toutes les prestations)



## CONTACT

mathilde.ondecoaching@gmail.com

06 29 32 98 33

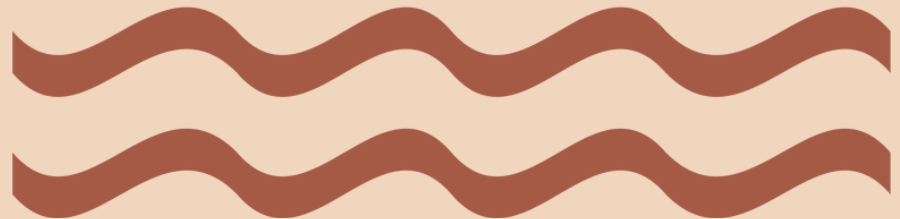
<https://www.ondeyoga.fr/>

 ondeyoga\_



## LES JOURNÉES

# ONDÉ



*Nous vous accompagnons dans votre mise en mouvement.*

Je suis **Mathilde, fondatrice d'Ondé**.  
J'interviens en tant que professeure de  
yoga, coach professionnelle certifiée  
RNCP6, et formatrice.

**Mon objectif** 🎯 : vous accompagner  
finement dans votre mise en mouvement  
au travers de différents accompagnements  
sur mesure.

**Mon site:**

<https://www.ondeyoga.fr/ondecoaching>

**Réservez une séance d'entretien  
préalable pour en savoir plus sur mon  
accompagnement:**

[mathilde.ondecoaching@gmail.com](mailto:mathilde.ondecoaching@gmail.com)

06 29 32 98 33 📅 17 ✉️

SIRET : 9039056100000031

Déclaration d'activité enregistrée sous le n°76660317666  
auprès de la préfecture Occitanie. Cet  
enregistrement ne vaut pas agrément de l'Etat.

