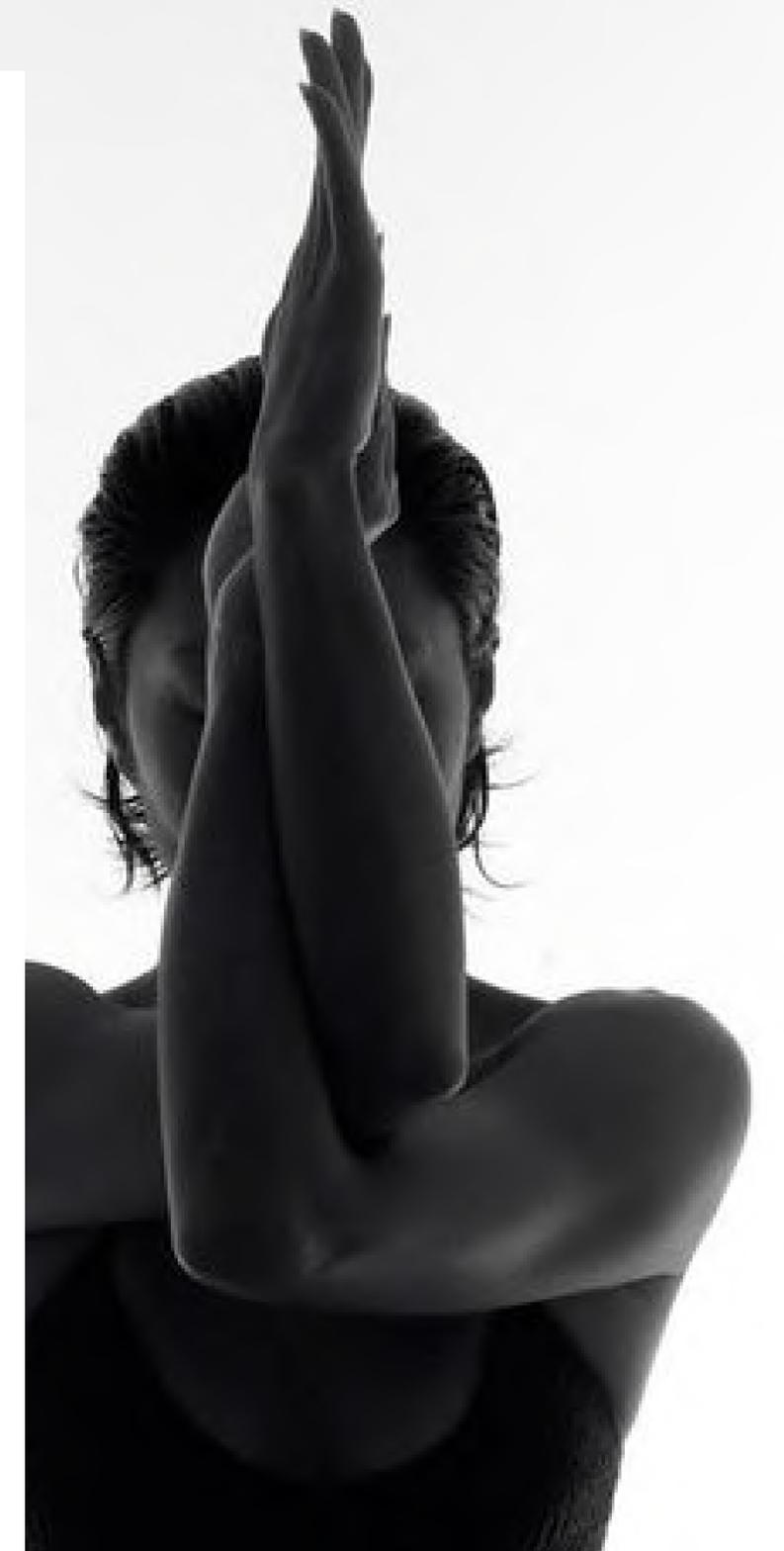


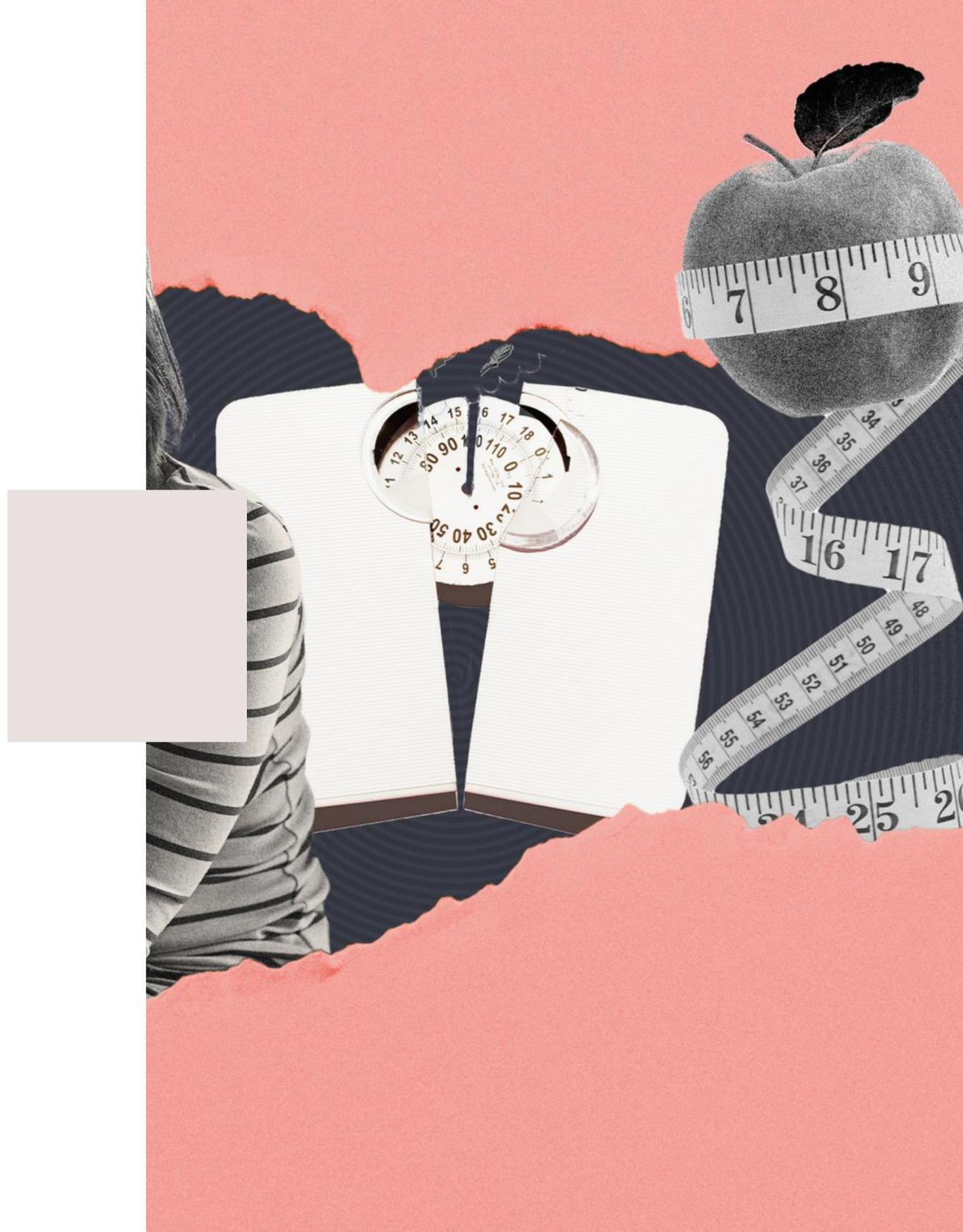


oM My Mind

**bien devant son assiette,
bien dans sa tête,
bien dans son corps,**

Conférences
Ateliers
Production de contenus





Rapport à l'alimentation & Acceptation de soi

Vos publics sont
concernés



Stress & Anxiété

Alimentation émotionnelle

Faible estime de soi

Perte de confiance en soi

Trouble alimentaire

Insatisfaction corporelle

Fringales à répétition

Peur de prendre du poids ...

La majeure partie des femmes

2/3

des femmes ayant un poids normal se trouvent "trop grosses", en France,

9/10

des femmes prendront un risque pour leur santé afin d'avoir le corps idéal,

78%

des femmes entre 18 et 24 ans pensent qu'être mince est une obligation pour être normale,

75%

des femmes âgées de 18 à 65 ans ont déjà fait un régime minceur ou en font un,

10%

de la population française souffre de troubles des conduites alimentaires,



**De + en +
d'hommes**

10-25%

des personnes touchées par des troubles des conduites alimentaires sont des hommes,

20%

des jeunes hommes souffriraient de bigorexie (addiction au sport, obsession liée à l'apparence physique...)

Et d'enfants

1/5

des enfants / adolescents montreraient des signes de trouble alimentaire





Des impacts multifacettes



Sur la santé mentale

Insatisfaction corporelle
constante
Dysmorphophobie
Trouble de l'humeur
Troubles des conduites
alimentaires (TCA)
Etat dépressif
Trouble anxieux
Baisse de l'estime de soi



Sur la santé physique

Mise en danger de la
santé physique avec des
restrictions alimentaires
Troubles digestifs,
hormonaux,
du cycle féminin
Carences
Perte de la vitalité,
fatigue
Insomnies



Sur la santé publique

+ 30% de demande de prise en charge concernant les TCA en plus, depuis la crise du COVID.

Une augmentation qui touche toutes les classes sociales, toutes les tranches d'âge et de plus en plus d'hommes. Le manque de moyens et de structures de soin rendent la situation urgente et en fait un véritable enjeu de santé publique.



Sur l'économie et
l'épanouissement
professionnel

**En 2018-19 (avant crise),
le coût des eating disorders aux USA
s'élevait à \$64,7 milliards (au total).
Le manque de productivité étant
le coût le plus élevé: + \$ 52 mds.**

DELOITTE

SOCIAL AND ECONOMIC COST OF EATING DISORDERS IN THE US, JUILLET 2020





Mais le vent tourne...



L'ESSOR D'UNE NOUVELLE CULTURE "POSITIVE"

L'essor du Body Positivisme, de l'anti-diet culture, de la lutte contre la grossophobie, l'émergence nette aux USA d'une approche adaptée et inclusive en yoga...



L'EXPLOSION DES INDUSTRIES DU YOGA ET DU BIEN-ÊTRE

\$ 1.5 trillions sont dépensés chaque année en moyenne dans les services et produits relatifs au bien-être. Une tendance qui s'accroît!
10 M de français ont pratiqué le yoga au cours de ces 3 dernières années et l'augmentation est de 300% en 10 ans.



LA SANTE MENTALE AU COEUR DES PREOCCUPATIONS

Depuis la crise du COVID la santé mentale est passée de sujet tabou à considération sérieuse, vectrice d'accompagnements aussi nouveaux parfois qu'indispensables...dans tous les cas acceptés et valorisants pour la personne elle-même. L'appréhension du lien corps-mental est de plus en plus évidente (pour le mieux!).



UN MANQUE DE MOYENS DANS LA SANTE MAIS UNE OUVERTURE VERS DES APPROCHES COMPLEMENTAIRES

De plus en plus d'hôpitaux ouvrent leurs portes à des pratiques complémentaires telles que l'hypnose ou la pleine conscience. Les preuves de leur efficacité sont là et les mentalités changent.



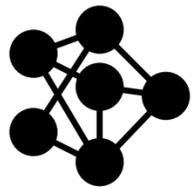
**Et nous allons dans le sens du vent,
en innovant.**



Om My Mind est une **entreprise à mission**

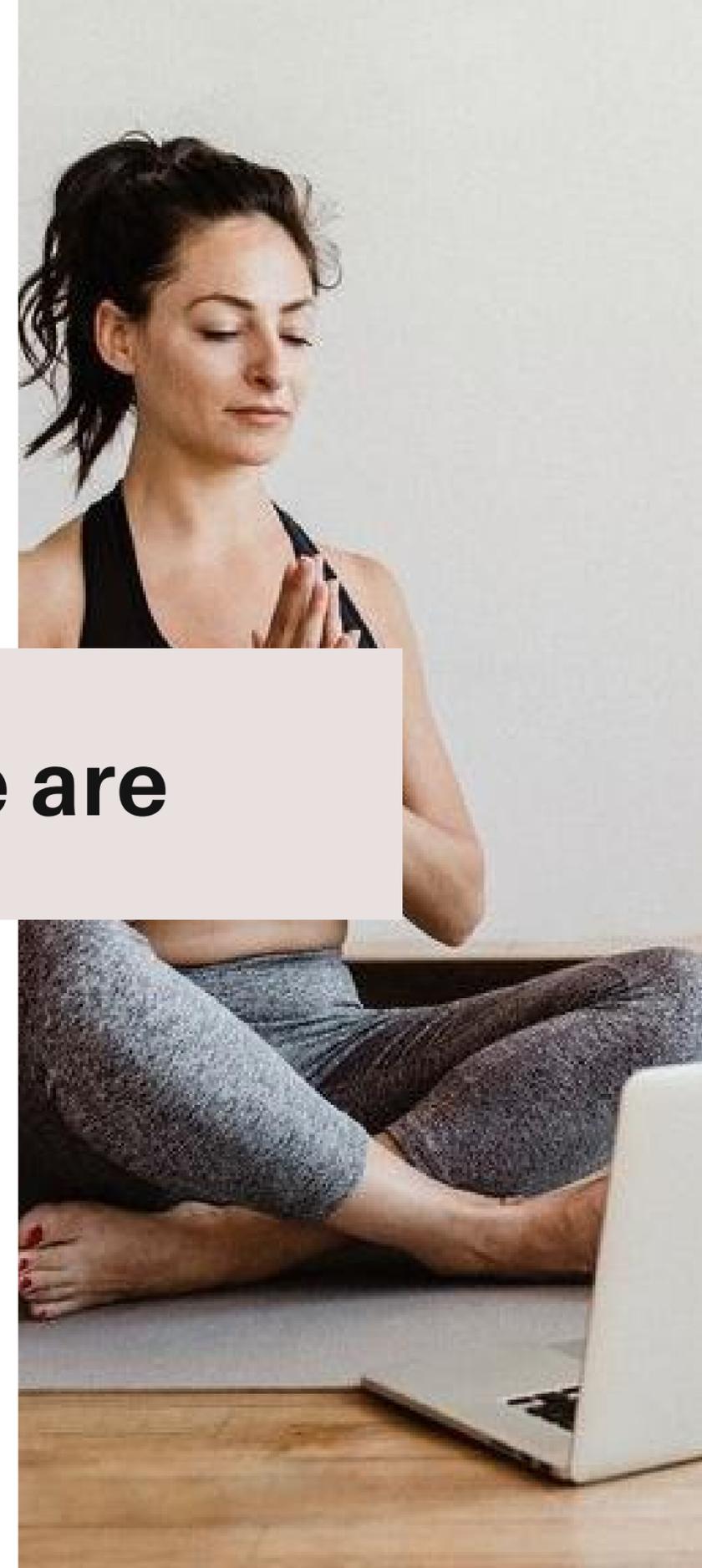


Elle permet au plus grand nombre de retrouver un **comportement alimentaire apaisé et une meilleure acceptation de soi**



Ses leviers sont la prévention, la recherche scientifique & formation, la proposition de **solutions concrètes autour du yoga**

We are



MOTS CLÉS :

Comportements alimentaires

Acceptation de soi

Yoga

Body Positive

Pleine conscience

Santé mentale

Relation corps / mental

Estime de soi

Anti Diet Culture

Sur le tapis



Devant l'assiette

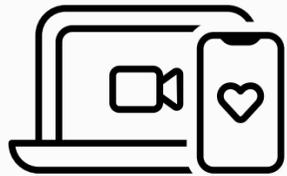



**Des milliers de
personnes
accompagnées**

Devant le miroir



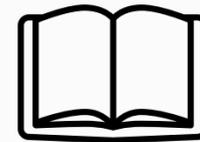
Notre écosystème



Une méthode en ligne



Des collaborations



Un livre



De la recherche et formation

Yoga & Peanut Butter

Cours de Yoga de la Session 1, bienvenue!

Watch later Share

Watch on YouTube

Contenu Programme

- Session 1 – Le challenge du changement
- Session 2: reprog
- Session 3 – Etre dans la non-violence et la compassion (envers soi-même)
- Session 4 – Apprendre le contentement, diminuer la rumination mentale

+1000 abonnés!

Be Fit.
Aix les Bains Riviera des Alpes

LES BAINS

my zen TV

DIGITAL SERVICES

DARJEELING LINGERIE

cam's yoga

ginette et josiane

lululemon

Nike & Rudy's Kids Foundation

Rudy Gobert Academy

Alexia Michel
Préface de Fr. Vincent Dastin, psychologue

1 COURSE EN LIGNE OFFERTE

LA METHODE
Yoga & Peanut Butter

ÊTRE EN PAIX AVEC SON CORPS ET SON ALIMENTATION GRÂCE AU YOGA

Un programme en 10 étapes
10 exercices pour se reconnecter à soi
20 postures accessibles à tous

LAROUSSE

LAROUSSE

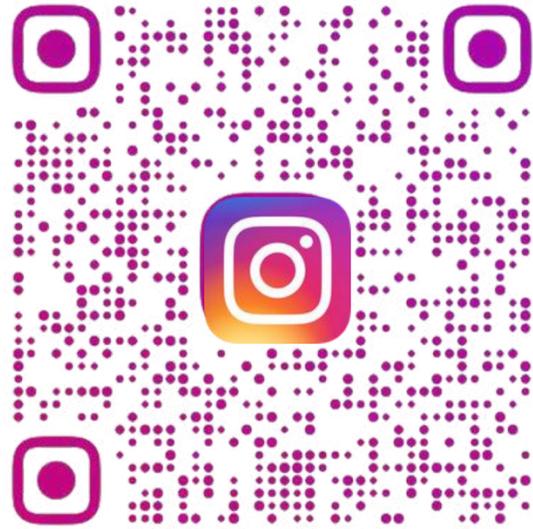
GROUPEMENT DES HÔPITAUX DE L'INSTITUT CATHOLIQUE DE LILLE

SAINT VINCENT DE PAUL

MAHARISHI ayurveda HOSPITAL

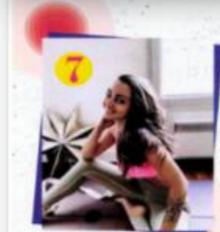
Nous générons
de la conversation...

... et ils ont parlé de nous



ALEXIA_YOGA

+21K followers



Yoga : 5 postures pour apprendre à vous
aimer

La pratique du yoga permet d'obtenir un corps plus souple et plus tonique. Le yoga agit également sur le stress et réduit l'anxiété. Discipline de la sérénité, elle permet aussi d'apprendre à s'aimer et à aimer son corps. Grâce à lui, ce temple qu'est notre enveloppe charnelle peut devenir un précieux allié pour peu qu'on réussisse à s'y reconnecter.



LE JOURNAL DU yoga

Femme Actuelle

Le yoga
thérapie
en ligne

respire
Créer du temps pour soi

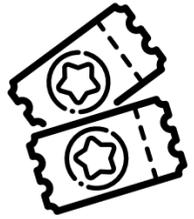
UNE RETRAITE DE YOGA À LA MAISON
La moitié des personnes pratiquant le yoga le faisaient déjà chez eux avant la crise du Covid. Partant de ce constat et de son expérience personnelle, Alexia a créé Yoga & Peanut Butter, des programmes de yoga en ligne autour de thématiques précises qui concilient pratique sur le tapis, bien-être mental et rapport à l'alimentation. Après avoir longtemps souffert d'anorexie mentale, Alexia a trouvé du réconfort et de l'équilibre dans la pratique du yoga. Elle souhaite aujourd'hui allier méditation et réflexion sur notre vision de la nourriture et de notre corps. Des programmes qui font du bien et qui respirent la bienveillance !
yogaandpeanutbutter.com



courrier
Cadres



ENTREPRISES



FESTIVALS - EVENTS



MEDIAS

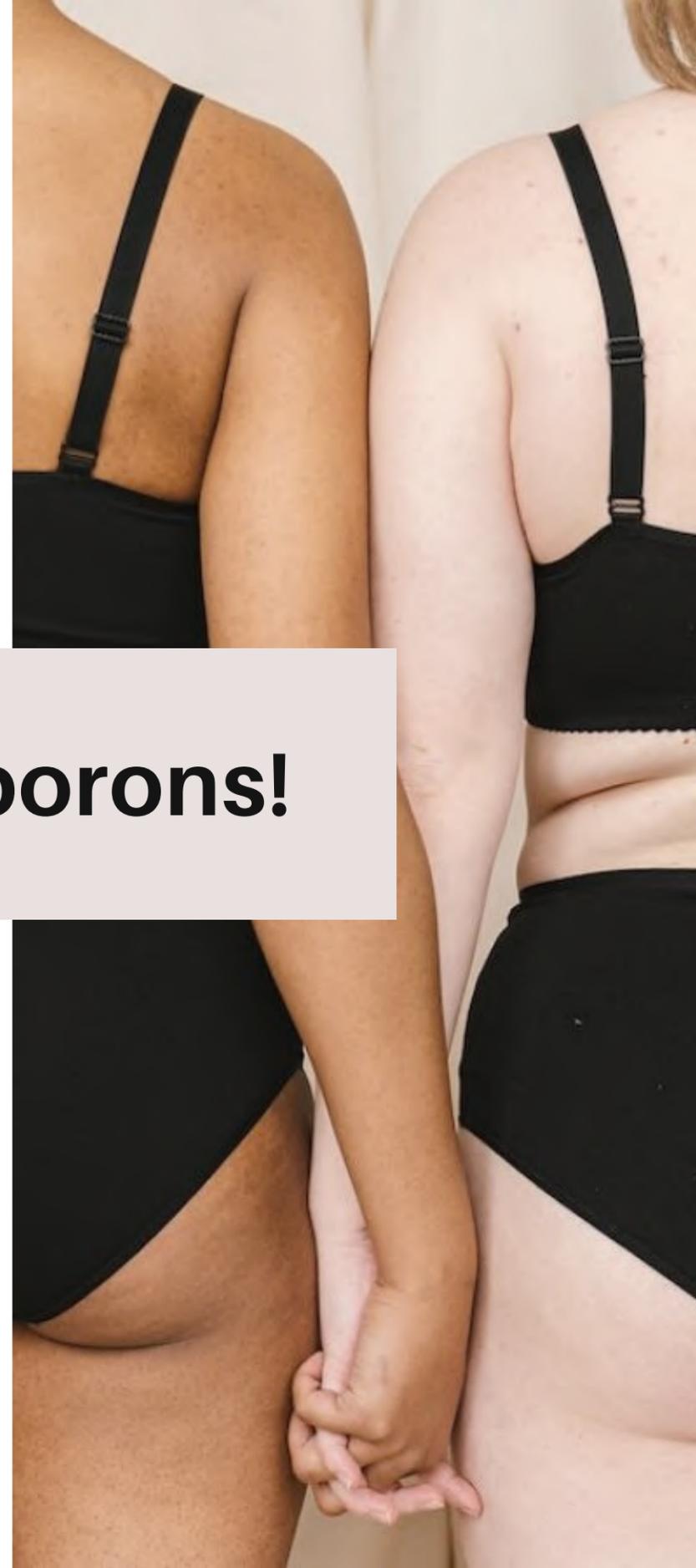


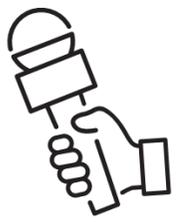
MARQUES



ASSOCIATIONS

Collaborons!





Conférence

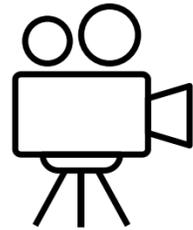
Mini talk



Atelier pratique (yoga, méditation...)

Atelier stratégique (positionnement / branding)

Team building



Production de programme d'accompagnement

Production de chroniques audio

Production de contenu pour les réseaux sociaux



MOTS CLÉS (RAPPEL ;)) :

Comportements alimentaires

Acceptation de soi

Yoga

Body Positive

Pleine conscience

Santé mentale

Relation corps / mental

Estime de soi

Anti Diet Culture

Partenariats



Programme et animation des cours de yoga acceptation de soi, depuis 2020

DARJEELING
LINGERIE

Réalisation et animation d'une soirée influence concernant le body positive



Projet de recherche scientifique & universitaire sur les effets du yoga + TCA



[festival]
Conférencière & ambassadrice 2023



Chroniqueuse radio sur une émission dédiée "la fourchette zen"

SENSEI

Conférence + Cours de yoga
Atelier Yoga & Peanut Butter



LES BAINS

Réalisation & Animation des events wellness

Nike & Rudy's Kids Foundation

Rudy Gobert Academy

Sensibilisation et cours de yoga aux enfants de l'académie



H8 COLLECTION
HOTEL GROUP

Résidence yoga & self love
Été 2022



Prises de parole & Ateliers

MS
MARIE SIXTINE

BECOT

Présence.
Centre spécialisé en troubles du comportement alimentaire

terraçaí

g i n e t t e
— e t
j o s i a n e

 **The
Serious
Gut**

 **lululemon**


**MAHARISHI
— ayurveda —
HOSPITAL**

*Les Nanas
d'Paname*

La team

Head of marketing



Lucie Victor

**Social media
influence**



Lucie Ovsepien

Video production



Sisters Tiser

Investor & BD



Lucas Botebol

Yoga advisor



Dr. Jacques Vigne

Head of Research



Pr. Vincent Dodin

SEO



Manon Facon

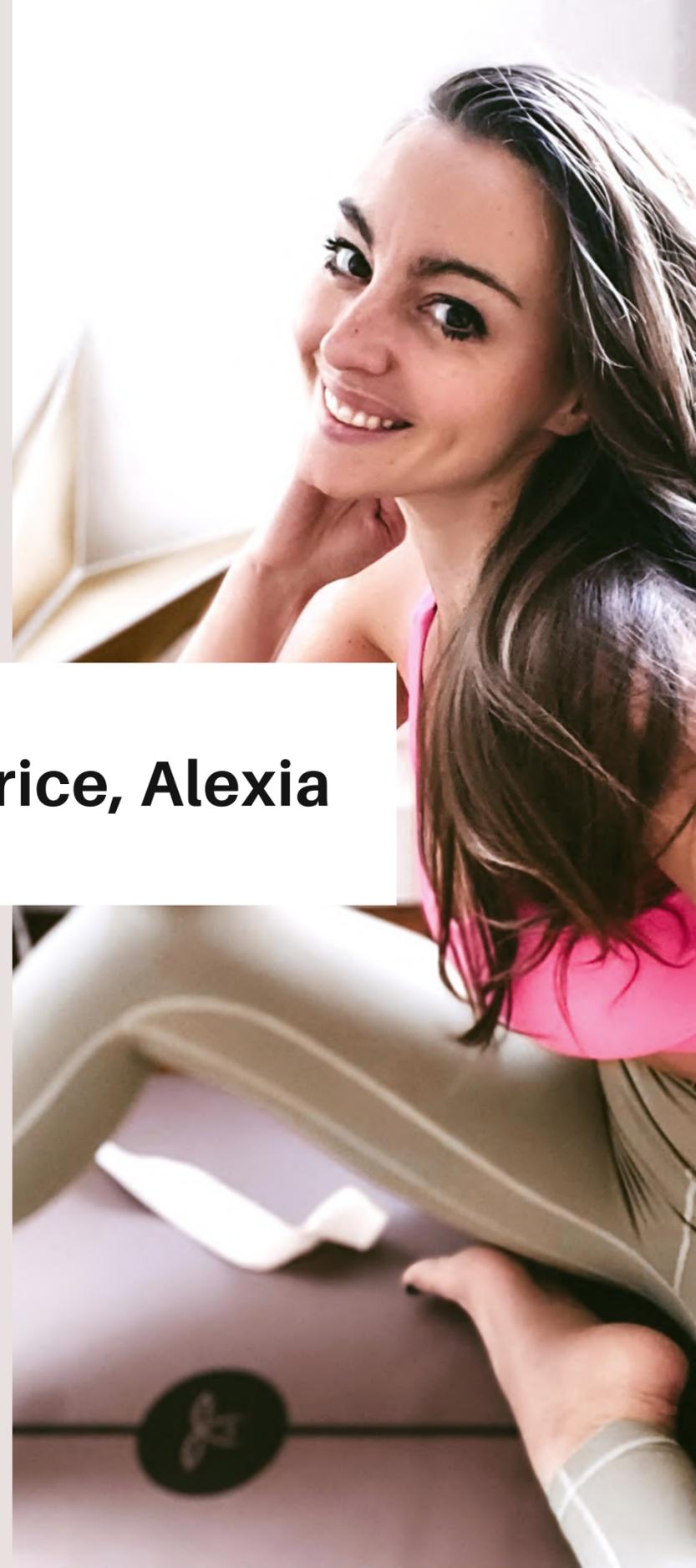
Design



Lisa Michel

En quelques points :

- Université de la Sorbonne à Paris,
- 12 ans d'expérience comme directrice marketing digital et de filiale en Chine, principalement pour des entreprises internationales + 1 expérience entrepreneuriale,
- Début de carrière dans l'industrie de la minceur en ligne (puis toujours avec un aspect bien-être / lifestyle par la suite),
- Ex-anorexique qui s'en sort notamment grâce au yoga et à la méditation,
- Reconversion, diplôme de yoga (Yoga Alliance) et certificat "Food & Health" à Stanford,
- Création de Yoga & Peanut Butter en 2021 & lancement de Om My Mind en 2023



La fondatrice, Alexia



MERCI !

Contact partenariats :
Lucas Botebol

lucas@ommymind.org
06 62 28 89 05

Sites:

- Corporate: ommymind.org
- Yoga & Peanut Butter: www.yogaandpeanutbutter.com



oM My Mind