

Ateliers « SOPHROLOGIE-RELAXATION »

Ces ateliers apportent des réponses aux problèmes de fatigue, de gestion de stress, de motivation, d'adaptation et de communication inhérents à la vie de l'entreprise afin de :

- mieux gérer son stress, ses émotions au quotidien et au travail
- être à l'écoute de soi, des autres, de son environnement
- optimiser sa communication
- favoriser harmonie et équilibre

dans une recherche de sérénité, d'efficacité et de performance personnelle et/ou professionnelle.

Par le biais de différentes techniques de Sophrologie Caycédienne (respiration, tensions, relâchements, prise de conscience,...) la pratique en groupe correspond aux demandes de détente générale, d'équilibre, d'épanouissement. Mais les techniques peuvent aussi s'adapter au public concerné (gestion du sommeil, d'un accompagnement au changement professionnel, d'un projet spécifique,...).

Séances de groupe de 6 à 15 personnes à raison d'une séance d'1 heure ou 1h 30 par semaine – 10 à 15 semaines

Chaque séance se compose de 3 temps : explication des exercices, pratique, échanges (le moment de pratique constituant la plus grande part de la séance). Chaque fois, le vécu est différent et enrichit les précédents.

La pratique se fait dans différentes postures, assis ou debout, en tenue vestimentaire habituelle, mais souple. Elle s'adapte à l'âge et aux possibilités des personnes présentes.