effica Zen
ateliers de bien-être au travail

# SOPHROLOGIE



**OBJECTIF**

Relaxation / Chasser les tensions

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Technique de relaxation basée sur la respiration, la sophrologie agit sur le corps et sur le mental. Grâce à des exercices réguliers, elle permet à chacun de mobiliser ses propres capacités et de chasser ses tensions.

Thèmes possibles: *Gestion du stress *Préparation aux périodes de stress pour les aborder de façon sereine *Apprendre à se calmer et à se recentrer *Construire sa solution anti-stress *Apprendre à contrôler ses pulsions alimentaires *Gestion du poids *Etre à l'écoute de son corps *Reconnaître ses émotions *Apprendre à se libérer des tensions dues au travail *Lâcher prise *Techniques de détente pour une journée de travail paisible *Préparer un bon sommeil *Respirer en pleine conscience / respiration détente

## En pratique

**EXPERT**

Sophrologue

**PARTICIPANTS**

10-12 personnes

**MATÉRIEL**

une salle de réunion avec des chaises

**FORMAT**

atelier d'1 h (possibilité d'un format plus court ou plus long)

*Disponible aussi en visioconférence*