effica Zen
ateliers de bien-être au travail

MÉDITATION



OBJECTIF

Relaxation / Lâcher prise

SANTÉ MENTALE

Il s’agit d’un entraînement de l'esprit, semblable à celui que nécessite la pratique d’un sport ou d’un instrument de musique. L’entraînement méditatif est destiné à libérer l’esprit des pensées stressantes ou nuisibles.
Une pratique régulière permet à chacun de trouver une relaxation profonde, la paix et le calme car la méditation est un antidote naturel au stress.

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