effica Zen
ateliers de bien-être au travail

RELÂCHER
LA PRESSION



OBJECTIF

Relaxation et libération des tensions

SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Cet atelier offre une pause pour prendre du recul et relâcher les tensions accumulées au fil de la journée. Guidés par un sophrologue, les participants découvrent des exercices accessibles de respiration, de détente corporelle et de visualisation positive.
Ces techniques peuvent être réutilisées au bureau ou à la maison pour retrouver un moment de calme, mieux identifier les signes de tension et aborder les situations exigeantes avec davantage de recul.

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