

ESPACE DES THERAPIES

Les ressources sont en vous

ATELIERS DE SOPHROLOGIE ET RELAXATION EN GROUPE



ESPACE DES THERAPIES

LES RESSOURCES SONT EN VOUS



PRÉSERVER LA SANTÉ

Une personne épanouie dans son travail est deux fois moins malades et six fois moins absentes.



STIMULER LES TALENTS

Une personne épanouie dans son travail est 31% plus productive et 55% plus créative.



RENFORCER LA COHESION D'EQUIPE

Elle aide à créer des liens propices à la réussite du projet global de l'entreprise.



CRÉER UN ESPACE EPANOUI

Une personne épanouie dans son travail est 9 fois plus loyale à son entreprise.

Sources : HARVARD/MIT 2015



QU'EST-CE QUE LA SOPHROLOGIE ?

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen. C'est un ensemble de techniques qui **agit sur le corps et sur l'esprit**.

Elle combine des exercices qui travaillent sur la **respiration**, la **décontraction musculaire** et la **visualisation mentale**.

Elle permet de **retrouver un état de bien-être**, de stimuler ses capacités et d'activer tout son potentiel.

A QUI S'ADRESSE LA SOPHROLOGIE ?

Elle s'adresse à tous, quels que soient le milieu, l'âge, l'activité ou l'état de santé.

La Sophrologie **s'adapte aux besoins** et aux contraintes de tous les publics.

Elle s'adresse à tous et pour chaque étape de la vie. Elle est accessible à qui le souhaite grâce à **ses techniques simples et faciles à exécuter**.



POUR QUELLES PROBLÉMATIQUES ?

- Gestion du stress,
- Préparations mentale (prise de parole en public),
- Amélioration de la mémoire et de la concentration,
- Gestion de la douleur,
- Troubles du sommeil,
- Surmenage,
- Confiance en soi...

PAR QUELS MOYENS ?

- la respiration,
- le relâchement musculaire,
- la visualisation positive,
- la concentration,
- la méditation,
- la relaxation...

THÉMATIQUES PROPOSÉES

- Selon les besoins identifiés par la structure
- Exemples :
 - Installer un état de calme,
 - Stimuler ses capacités,
 - Accroître sa confiance,
 - Se dynamiser,
 - Renforcer sa motivation...

FORMAT

- 12 personnes maximum
- Durée : 45 minutes (adaptables)



COMMENT SE DÉROULE UN ATELIER ?

Après une phase d'explications sur le déroulement de la séance, le sophrologue passe rapidement de la théorie à la pratique autour de trois grands axes :

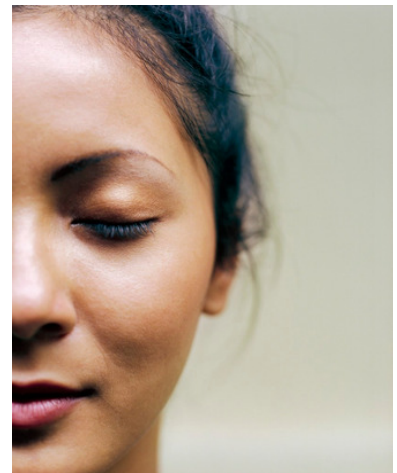
1. On débute avec les **exercices de Relaxations Dynamiques** : ce sont des exercices de stimulation corporelle associés à la respiration **qui permettent une détente musculaire**.

2. Puis, nous poursuivons avec une **Sophronisation** : il s'agit d'une **visualisation positive et agréable** guidée par la voix du sophrologue.

3. Le troisième temps est un dernier échange où chaque personne peut, si elle le souhaite, **exprimer ses ressentis** vécus durant les exercices.

Les exercices à effectuer sont **simples, efficaces et adaptables** en fonction des personnes.

Les ateliers s'inscrivent dans un contexte de relation d'aide, d'écoute bienveillante et de confidentialité.



Marie Donce

Sophrologue, Psychopraticienne, Hypnothérapeute

- Intervention en séminaires et ateliers de groupe -



espacedestherapies@gmail.com



06.24.03.20.87

www.espacedestherapies.com



LES RESSOURCES SONT EN VOUS

INSTALLEZ DURABLEMENT DE NOUVEAUX COMPORTEMENTS

• DEVIS SUR MESURE •

DATE ET LIEU:.....

NOM DE L'ENTREPRISE :.....

ADRESSE :.....

DESCRIPTION DE L'ENTREPRISE

○

○

○

PROBLEMATIQUES NOTEES

○

○

○

○

○

ORGANISATION DE L'ATELIER

Nombre potentiel de participants :

Planning, échéance et durée de l'atelier :

Lieu et matériel disponibles :

INTERVENANTE

Marie DONCE

Sophrologue Titulaire du Certificat Professionnel
de Sophrologie enregistré au RNCP.

Formée à l'institut de Formation à la Sophrologie
Paris X.

Membre de la Chambre syndicale de Sophrologie

INFORMATIONS SUPPLEMENTAIRES
