

ANTI-STRESS : VOS ROUTINES DÉTENTES

Ces modules sont animés par un ou une sophrologue certifiée. Par des exercices simples activant la respiration, la détente et la visualisation positives, les participants sont formés pour devenir acteur de leur bien-être et prévenir les situations de stress chronique au quotidien.

Qu'est-ce que la sophrologie ? C'est une méthode douce qui combine des exercices de respiration, de relaxation et de visualisation positive pour aider à mieux gérer le stress, les émotions et améliorer le bien-être au quotidien.

Durée : **30' à 1H30**

Exemple de thèmes d'ateliers de sophrologie comprenant la pratique d'exercices en mouvement et de relaxations assises. Le nombre de pratiques est variable selon la durée de l'atelier choisi.

- Calmer les tensions physiques et mentales au quotidien par le souffle et la visualisation
- Abaisser son stress en phase de crise par ses 3 respirations
- S'initier à la cohérence cardiaque pour baisser son stress
- Apprendre à construire une routine « prévention du stress »
- Apprendre à abaisser sa charge mentale par le lâcher-prise
- Retrouver un sommeil réparateur grâce à la détente physique et mentale
- Créer un meilleur ancrage physique pour plus de concentration
- Renouer avec la pensée positive par la visualisation et la respiration
- Conserver son énergie physique et mentale en toutes circonstances
- Garder la confiance en soi et la cultiver au quotidien

Les attendus

- Donner des clés aux participants pour abaisser et prévenir le stress, accroître leur concentration pour **conserver un bon équilibre physique, psychique et émotionnel.**

Les bonus de nos ateliers VitalÔréflex

- Construction d'un programme sur-mesure adapté à vos besoins.
- Coordination en amont du déroulé avec le ou la correspondant(e) entreprise et possibilité de tester gracieusement le module en amont
- Mise à disposition d'un outil sondage « anonyme » pour mesurer le taux de satisfaction à la fin de chaque atelier.