



# LA SOPHROLOGIE/RELAXATION

## Performance & bien-être en entreprise !

### Objectifs

- Favoriser le lâcher prise pour développer les potentialités de chacun
- Renforcer les capacités d'attention et la cohésion d'équipe
- Gérer le stress et se préparer mentalement

### Bénéfices attendus

### Déroulé

- Exercices dynamiques
- Exercices respiratoires
- Visualisation guidée
- Débriefing avec le groupe

### La sophrologie/relaxation en entreprise permet de :

- Développer la motivation des salariés
- Améliorer les relations et la cohésion entre les équipes ou les services
- Favoriser la communication entre salariés
- Renforcer les capacités de chacun pour plus d'efficacité et de performance
- Contribuer à la réussite globale du projet d'entreprise

### Pensez à vos interventions 2021 pour la :

- Journée mondiale de la santé, le mercredi 7 avril
- Journée mondiale sur la sécurité et la santé au travail le mercredi 28 avril
- Semaine du développement durable, du 30 mai au 5 juin
- Semaine pour la Qualité de vie au travail, du 14 au 18 juin

praticienne en :

- **sophrologie certifiée RNCP et Entreprise**
- jeux de coopération
- yoga du rire et certifiée Rire en Entreprise
- méditation, instructrice Pleine Conscience

Tél 06 23 31 43 86

Mail charlettevn@gmail.com

Site web relaxation-yogadurire.fr

Pour les  
« tarifs et conditions »  
voir la fiche spécifique

Le + : un retour sous  
forme de bilan qualitatif !