

ATELIER DE SOPHROLOGIE

Bien-être au travail



Lucie PAQUERON - Sophrologue

En alliant des techniques de respiration, de prise de conscience du corps, d'harmonisation corps/esprit et de projection positive, cet atelier permet à chacun d'aborder chaque jour avec un potentiel d'énergie et de bien-être.

Vos collaborateurs apprennent à puiser et redécouvrir en eux-mêmes leur capital bien-être et sérénité et à cultiver la confiance pour avancer ensemble vers des objectifs communs.

Les résultats sont : une meilleure atmosphère au travail, une baisse de la fatigue, une communication optimale, une motivation relancée et donc une efficacité accrue.

Protocole en 10 séances :

1. Prendre un temps pour soi
2. Evacuer les tensions
3. Installer l'harmonie en soi
4. Prendre conscience de son corps et mieux se concentrer
5. Découvrir le pouvoir de sa respiration
6. Valoriser le positif
7. Mettre de la couleur dans sa journée de travail
8. Mobiliser son potentiel bien-être
9. Activer son énergie avec la lumière
10. Envisager l'avenir avec confiance

15 personnes maximum - 1h/séance - 1séance/semaine

Contact : Lucie PAQUERON - Sophrologue - 07 83 74 60 75 - luciepaqueron@gmail.com