



La Sophrologie

EN ENTREPRISE

Vous souhaitez améliorer le bien-être au travail de vos employés tout en luttant contre les risques psycho-sociaux ?

Et si vous organisiez des séances de sophrologie dans votre entreprise ?

Les applications de la sophrologie dans la sphère professionnelle sont nombreuses.

- Elle apporte des solutions rapides et efficaces face au stress, à l'anxiété et l'inquiétude ressentis par les salariés.
- Elle permet d'accompagner les changements de poste ou d'organisation au sein de l'entreprise.
- Elle peut également soulager les douleurs de posture et les troubles musculosquelettiques.

Grâce à des techniques simples basées sur **la respiration, le relâchement musculaire, la concentration, la visualisation, la gestion positive de la pensée et les mouvements corporels doux**, mon accompagnement permettra à chacun de vos collaborateurs de retrouver un meilleur équilibre physique et émotionnel.

Je vous propose un accompagnement personnalisé

DES ATELIERS BIEN-ÊTRE

Organisez, dans le cadre d'une journée ou 1/2 **journée de bien-être** / santé au travail, des ateliers qui permettront à vos collaborateurs d'acquérir des outils simples, réutilisables au quotidien.



DES SÉANCES COLLECTIVES

Offrez à vos collaborateurs une **séance collective** d'une heure par semaine (ou une heure tous les 15 jours) articulée autour d'un thème déterminé en amont.

- Gérer son stress et ses émotions
- Retrouver de la vitalité
- Lâcher prise
- Améliorer sa concentration
- Cohésion et travail en équipe...

Quelques exemples de thèmes proposés* :

*Cette liste n'est pas exhaustive

INITIATIONS A LA SOPHROLOGIE

Planifier des journées ou demi-journées **d'initiation** pour permettre à vos collaborateurs d'acquérir des techniques de sophrologie qu'ils pourront ensuite réinvestir dans leur pratique professionnelle.



SI VOUS DÉSIREZ DE PLUS AMPLES
INFORMATIONS OU OBTENIR UN DEVIS

Sophie VALLENET

Centre Alter'Native
431 avenue de Mazargues
13008 Marseille

06 79 17 33 23

sophie.vallenet@orange.fr

<https://sophrologie-energetique-marseille.com>