

Ateliers ponctuels ou séances hebdomadaires *« Un temps pour soi »*

Objectifs de ces séances

Permettre **aux salariés** d'une Entreprise, de mieux vivre leur quotidien professionnel et personnel, à travers des **séances de ressourcement** et de bien être, au sein même de leur Société. Apprentissage **d'exercices simples et accessibles à tous de relaxation et de récupération.**

Contenu de ces séances ou ateliers

- ▶ Découverte et exploration en douceur de notre **respiration** :
 - Conscience de nos différents étages respiratoires.
 - Apprentissage d'exercices de respirations **relaxantes ou dynamisantes.**
- ▶ Découverte et apprentissage d'exercices **de relaxations dynamiques** :
 - Conscience du corps en tensions et ses différents symptômes associés.
 - Comment se **libérer des tensions** inutiles et s'offrir de véritables **SAS de décompressions**, lâcher prise corporel et mental.
 - Acquérir des outils facile de **ressourcement** et de récupération.
- ▶ **Exercices** favorisant le **recentrage** et la **gestion du stress.**

- ▶ Des **séances à thème** plus spécifiques peuvent être organisées sur simple demande :
 - Améliorer la qualité de notre **sommeil.**
 - Développer notre concentration et **notre mémoire.**
 - La puissance du rire : Séances de **YOGA DU RIRE**
 - Apprentissage de l'auto- massage....

A qui s'adresse cette formation ?

A **toute personne, quelque soit le métier exercé, désireuse de trouver des solutions pratiques et simples, pour améliorer son quotidien personnel et professionnel.**