

ATELIER SOPHROLOGIE

Sérénité d'esprit et développement personnel !

La **sophrologie** est un ensemble de techniques permettant d'accéder à la sérénité de l'esprit. Elle fait partie des disciplines de relaxation et de développement personnel.

La **sophrologie** utilise la **mentalisation** et la **visualisation positive** pour acquérir des outils permettant de mieux appréhender une situation anxiogène.

Le but est d'apprendre à mieux **gérer ses émotions**.

Contenu :

- Découverte de la Sophrologie
- La pensée positive
- Mieux gérer son stress au quotidien
- Comment créer son bien-être au travail



Exercices de sophrologie proposés par nos professeurs diplômés



Durée : 30 min à 1h00 par atelier
12 participants maximum conseillé