

Initiation à la sophrologie

Mieux gérer le stress

Avec Héroïse, experte en bien-être et techniques de relaxation, plongez dans l'univers apaisant de la sophrologie. Votre séminaire aux Cabanes est une opportunité idéale pour découvrir cette méthode douce qui combine relaxation, respiration et visualisation positive pour améliorer son bien-être au quotidien... et son efficacité au travail !

Pourquoi participer ?

La sophrologie est accessible à tous, sans prérequis. Elle aide à développer une meilleure conscience de soi, à gérer le stress et les émotions, et à favoriser le bien-être général.



Contenu de l'atelier

- Présentation rapide des fondements de la sophrologie et de ses bénéfices.
- Exercices pratiques :
 - Respiration : réguler le système nerveux, favoriser la concentration, renforcer la confiance en soi.
 - Pleine conscience et relaxation du corps : calmer l'esprit et lâcher prise.
 - Visualisation positive : imagerie mentale pour générer et installer du positif en soi.
- Moment d'échange en fin de séance pour partager le ressenti et répondre aux questions.



Informations pratiques

- Participants : de 6 à 12 personnes
- Durée : de 1 h 15 à 1 h 45
- Lieu : salle de relaxation ou en pleine nature selon la saison et la météo