

DESCRIPTION DE LA SOPHROLOGIE

La sophrologie vise l'harmonie entre le corps et l'esprit. Elle est issue de la rencontre de techniques orientales (yoga, méditation, relaxation...) et de courants philosophiques occidentaux.

Elle combine des exercices de respiration, de contraction musculaire et des visualisations positives.

C'est une discipline psycho corporelle moins connue que le yoga mais qui a le mérite d'apporter des outils dès la première séance. Ce n'est pas de la relaxation et elle cherche à éveiller la conscience.

Sa pratique aide à retrouver une énergie physique et mentale pour une récupération efficace, propre à la performance.

BIENFAITS DE LA SOPHROLOGIE EN ENTREPRISE

Ils sont nombreux ! Cette discipline permet la réduction du stress, redécouvrir une respiration plus apaisante, développe la confiance en soi, la prévention du burn-out et des TMS (troubles musculo-squelettiques), une meilleure efficacité et gestion du temps.

Elle renforce la cohésion et le travail en équipe, aide à s'adapter aux changements, à la prise de recul et aux décisions. Elle améliore la concentration, la créativité tout en aidant à retrouver un meilleur sommeil. Elle aide à atteindre son plein potentiel.

La sophrologie est un véritable accompagnement au service des compétences psychosociales: compétences de prise de décision, de régulation émotionnelle, de gestion du stress, pensée critique.

ORGANISATION DURANT LE SÉMINAIRE

Plusieurs formules peuvent être proposées : séances de groupe, atelier à thème, mini-stage.

Les séances ou ateliers se déroulent dans la bienveillance, l'écoute, sans jugement ni a priori, dans le respect du secret professionnel et du code déontologique de la sophrologie.

Pour favoriser un temps d'échange autour de la thématique et des ressentis, un groupe de 10 personnes environ est idéal.

Mais selon les contraintes et les besoins, tout est adaptable. Avec la sophrologie, tout est envisageable. Il suffit simplement d'une salle dédiée pour l'occasion, quelques chaises, des participants curieux et un bon sophrologue !

VOTRE INTERVENANTE

Cécile Simon, sophrologue et enseignante à Alba la Romaine, en Ardèche. Elle reçoit adultes, adolescents et enfants en cabinet ou en distanciel.


Elle propose des cours collectifs et ateliers pour les collectivités, associations, entreprises.


Elle est spécialisée dans les acouphènes, la douleur chronique, le stress, le sommeil.


Ses outils sont variés : sophrologie, EFT, cohérence cardiaque.

Combinés au fil des séances, ils aident à retrouver des ressources en devenant autonome et en développant ses propres capacités.



 06 70 57 32 16

 sophrologie.compagnie@gmail.com

 www.cecilesimon-sophrologue.fr