

# ATELIER COLLECTIF : SEANCE DE SOPHROLOGIE

Conjugez performance humaine, bien-être et économie

**37% des actifs européens de moins de 35 ans envisagent de changer de travail parce qu'ils subissent trop de stress.**

*The Workforce View in Europe*

## A propos de l'atelier

A l'issue de l'atelier, vos collaborateurs vont pouvoir bénéficier d'une sensation de détente et d'optimisation du mental.

La sophrologie permet de se préparer mentalement à de futurs événements (réunions importantes, prise de paroles en publics...). Elle permet également de mieux gérer les tracas du quotidien au travail. Elle apaise le climat de travail, améliore la cohésion d'équipe, augmente l'implication et la productivité des collaborateurs.

Cet atelier est personnalisable en fonction de l'objectif voulu.

Cette séance se réalise sur tapis de sol type Yoga fournis par Terra Sana.

## Informations pratiques

**Durée:** 1 h en présentiel

**Effectif:** 4 à 12 participants

**Prés requis:** Aucun

**Public:** Tout public

**Langue:** Français

**Lieu :** Dans ou à l'extérieur de vos locaux

**Tarif:** Sur devis

## Le sophrologue

**Alexis**



Diplômé en animation de sécurité au travail, Alexis Lavigne a une expérience de près de 10 ans d'animation et de conception de formation à la prévention des risques professionnels notamment dans le milieu industriel. Devenu sophrologue, Alexis a co-fondé Terra Sana à Saumur pour proposer cette discipline en entreprise pour réduire les risques psychosociaux.

## La Pratique

### La méthode

Exclusivement verbale et non tactile, la sophrologie emploie un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps et le mental. Elle combine des exercices qui travaillent sur la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état de bien-être et d'activer tout son potentiel.

### Bénéfices pour l'entreprise

Renforcement de la politique RSE et QVT.

Lutter contre le turn-over afin de fidéliser les talents.

Amélioration de la marque employeur afin renforcer l'attraction de l'entreprise dans le but de faciliter le recrutement.

Renforcement des acquis des apprenants suite à nos formations.

### Accessibilité

Pour tout besoin spécifique en matière de handicap, nous consulter.

Demandez votre devis



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



terrasana.bienetre@gmail.com