

ATELIER COLLECTIF : SEANCE DE SOPHROLOGIE

Offrez à vos salariés un vrai moment de bien-être

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

À l'issue de l'atelier, vos salariés ressentent une détente immédiate et un mental plus performant. La sophrologie aide à mieux gérer le stress, à se préparer aux temps forts de leur quotidien et à renforcer cohésion et engagement. L'atelier est entièrement personnalisable selon vos objectifs et se déroule sur des tapis de sol type yoga fournis par Terra Sana.



Informations pratiques

Durée : 1 h en présentiel

Effectif : Jusqu'à 15 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 votre CSE

- Un avantage concret et apprécié par vos salariés
- Un temps de cohésion informel, hors du cadre professionnel
- Une action valorisée dans le bilan de vos activités sociales et culturelles
- Des outils simples que chacun peut réutiliser au quotidien pour gérer stress et émotions

Accessibilité

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

Demandez votre devis

Financement possible sur le budget ASC (Activités Sociales et Culturelles) de votre CSE



Alexis Lavigne 06 30 28 50 76



contact@terrasanabientre.fr