

ATELIERS MENSUELS & SEANCES COLLECTIVES

Partager, expérimenter, avancer ensemble

Les espaces collectifs, c'est quoi ?

Les ateliers mensuels et séances collectives sont des espaces de partage bienveillant, pour découvrir et pratiquer la sophrologie dans une dynamique de groupe.

Chaque mois, une thématique est explorée (stress, émotions, confiance, équilibre...).

QU'EST-CE QU'ON Y FAIT ?

Temps d'accueil et d'échange,
Exercices de respiration et de relaxation,
Pratiques guidées adaptées à la thématique,
Partage libre (facultatif) des ressentis.
L'énergie du groupe favorise la motivation et la transformation.

LES THÉMATIQUES

- Ecoute du corps
- Respiration
- Concentration/lâcher prise
- Capacité de détente
- Récupération d'énergie
- Apaisement de la charge mentale
- Régulation du stress & des émotions
- Estime de soi
- Vision positive de soi
- Confiance en soi
- Affirmation de soi
- Valeurs de vie
- ...

OBJECTIFS & BÉNÉFICES

- Offrir un espace régulier de pause et de respiration,
- Découvrir des outils simples et puissants,
- Renforcer les liens entre participants et créer une dynamique collective positive.

- Réduction du stress, sensation de légèreté,
- Expérience d'un mieux-être partagé,
- Apprentissage progressif de la sophrologie,
- Sentiment d'appartenance et d'élan collectif.

Pour nous rejoindre, rien de plus simple, les ateliers mensuels ont lieu le dernier samedi de chaque mois. On y vient une fois pour tester, où on s'inscrit pour l'année. Chacun/e son rythme selon ses besoins et ses envies.

Pour les séances collectives, me demander, des groupes peuvent s'ouvrir toute l'année en fonction de la demande.

Groupe de 6 personnes maximum pour permettre une expérience de qualité.

Envie d'en savoir plus ou de vous inscrire sur un atelier mensuel/en séance collective ?

Contactez-moi 06 64 51 27 22 ou vl.accompagnementformation@gmail.com