



Témoignage ...

« Je suis beaucoup plus présent avec mes employés, plus calme et attentif. Je redors ! Ma qualité de vie n'a plus rien à voir ! Mon entourage est quelque peu déstabilisé car maintenant je sais dire non fermement *mais avec bienveillance* et je fais les choses pour moi.

Je ne me laisse plus déstabiliser par ce que les autres peuvent penser de moi. Et nous avons fixé la date de mon retour à la maison avec mon épouse ! Je ne vois que du bénéfice à ces 6 séances de sophrologie qui m'ont tout simplement métamorphosé ! » témoigne un Chef d'entreprise



« Après plus de 6 mois de pratique régulière de cette méthode, j'arrive à prendre du recul par rapport aux situations angoissantes et stressantes et arrive à trouver des solutions pour mieux gérer ces situations. » JP B.

Des questions...

Votre sophrologue

Delphine TROTIN

06 22 11 86 59

delphinelifecoaching@gmail.com

<http://www.psychologiepositivesophrologie.siteweb.fr>



Professionnel adhérent

S'épanouir en milieu professionnel grâce à la sophrologie !



La séance bien-être et du lâcher prise Technique psychocorporelle

La sophrologie : un accompagnement à la qualité de vie au travail

Que vous apporte la sophrologie ?

La relaxation favorise l'écoute du corps et l'attention portée aux ressentis.

La sophrologie permet d'apprendre à reconnaître les symptômes du stress.

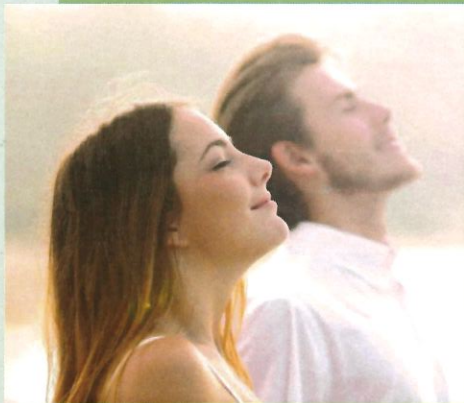
L'individu apprend à mettre en place un rituel relaxant pour enrayer le stress, prendre du recul, envisager la situation sous un angle plus positif. Les situations génératrices de stress sont alors vécues plus sereinement.

La pratique régulière de la sophrologie permet d'apprendre à mieux gérer son temps, à ne pas se surcharger de tâches à accomplir, et à savoir dire non avant que la pression ne soit trop intense.

À terme, la sophrologie vous offre bien-être et développement personnel.

<< La respiration est présente à chaque étape de la sophrologie pour apaiser, aider à maîtriser les émotions, récupérer l'énergie, oxygéner, améliorer la prise de conscience et la concentration.

La respiration contrôlée est un outil dans la gestion des émotions et du stress, ainsi qu'un appui dans le lâcher prise. >>



Séances de respiration, détente corporelle, visualisation positive

Séance individuelle (15 min)

Tarif : 15 €

Séance individuelle (30 min)

Tarif : 30 €

Séance individuelle (45 min)

Tarif : 45 €

Atelier-conférence (2 heures)

Forfait : 200 €

Séances collectives (45 min)

Forfait : 100 € (5 à 10 personnes)

Pour toute demande personnalisée,
Comité d'entreprise/CSE- sur devis

