

Prendre RDV par téléphone

06 03 49 18 20

OU

01 72 46 89 81

Sophrologie en séance de groupe

Une séance de 3/4 heure pour les Comités d'Entreprise ou les groupes

- un RDV hebdomadaire pour se détendre
- une série de 10 séances de sophrologie avec un objectif à atteindre
- un groupe qui se retrouve à chaque séance dans un cadre de détente

(prévoir tapis individuel, tenue confortable, une salle pouvant accueillir 10 à 12 personnes)

* Ensuite un temps d'échange où les personnes sont amenées à partager l'expérience vécue sans jugement, sans commentaires juste un temps d'écoute bienveillante. Nous ferons aussi le point par rapport à l'objectif décidé au début du Protocole (ex: maintenir sa concentration, se détendre, améliorer le sommeil, renforcer la confiance en soi ...)

DÉROULÉ DE L'INTERVENTION POUR LES GROUPES

- une fiche de renseignements : **10 mn** + définition de l'objectif du groupe en première séance et ensuite les séances suivantes débutent toujours par un temps d'échange
- les exercices de relaxation dynamique : **10 mn**
- une longue détente avec des visualisations positives : **15 mn**
- un temps d'échange sur les ressentis de la séance : **10 mn**

TARIF :

Paiement sur facture

120 € TTC par séance

soit **1 200 € TTC** pour 10 séances par trimestre

Ce dispositif peut aussi convenir pour les maisons de retraite, pour le personnel des hôpitaux, dans les crèches et pour les organismes de formation professionnelle...

MODE D'INTERVENTION

Je serai présente pour montrer les exercices, guider le travail, apporter des corrections personnalisées et la possibilité de filmer les séances pour pouvoir les reproduire de manière autonome chez soi ou dans l'entreprise)

- * Dans un lieu reposant comme une salle de détente (prévoir sièges confortables ou tapis de Yoga)
- * Je guide le groupe par la voix , pour obtenir un état entre la veille et le sommeil avec des sollicitations pour prendre conscience des différents états personnels