

Atelier intergroupes Avarap – Sophrologie

APPRENDRE A LIBÉRER SES TENSIONS PHYSIQUES ET MENTALES ET À MOBILISER SES CAPACITÉS AVEC LA SOPHROLOGIE

Cet atelier peut notamment accompagner les étapes de la méthode AVARAP sur les Réalisations Probantes et la préparation des entretiens professionnels

Intervenante : Viviane Stora - Sophrologue

Les périodes de transition professionnelle, qu'elles soient souhaitées ou subies, sont des périodes pleines d'attentes et d'espérances, elles peuvent aussi être anxiogènes.

Comment apprendre à se libérer des tensions physiques et mentales qui entraînent mauvais sommeil, fatigue, irritabilité et nous empêchent de donner le meilleur de nous-même à un moment où nous en avons particulièrement besoin ?

Bénéfices de l'atelier de sophrologie

Vous découvrirez des pratiques de relaxation dynamique, de connexion à vos souvenirs et pensées positives pour vous permettre de vous projeter avec confiance dans vos projets.

Programme

- Principes clés de la sophrologie
- Apprendre à se relaxer et à apaiser nos tensions physiques et mentales.
- Apprendre à développer notre énergie et notre vitalité.
- Apprendre à renforcer la confiance en nous et à mobiliser pleinement nos capacités.

Informations pratiques

Lieu : A définir - Durée : 2h30 - Participation aux frais : 12 euros

Participants : 12 personnes maximum par séance

Inscription par mail : stora.vr@gmail.com

Parcours de l'intervenante

Postes de direction générale dans des entreprises privées et publiques engagées dans le développement durable. Formation à la Sophrologie pour accompagner la dynamique du changement individuel ou collectif en appréhendant les dimensions physiques, mentales et émotionnelles.

Formation Sophrologie : Académie de Sophrologie Caycédienne de Paris Cycle Fondamental - La Sophrologie pour la Prévention des Risques Psychosociaux

Formation initiale : ESSEC - École des Ponts & Chaussées - Paris-Dauphine - Institut des Futurs souhaitables