

INTERVENANT
Marielle Giraldo

DUREE
1 heure

NOMBRE DE PLACES
5 participants

LIEU
Cabinet TRANSITION
Pressins

INSCRIPTION
Obligatoire

Atelier lien corps esprit : Revenir au corps pour apaiser l'esprit

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Les difficultés rencontrées dans le travail peuvent mobiliser beaucoup d'énergie et entraîner une perte de repères. Cet atelier propose un temps pour ralentir et retrouver des points d'appui simples à travers le corps. Les participants expérimentent des exercices accessibles de respiration, d'ancrage, de mouvements doux et de marche consciente au contact de la nature. Ces pratiques favorisent la présence à soi, l'apaisement des tensions et la reconnexion à ses ressources personnelles. Elles sont aussi un moyen pour comprendre ce que la situation de travail a fait vivre à votre corps.

Un temps d'échange permet ensuite de mettre des mots sur l'expérience vécue, d'identifier ce qui peut soutenir chacun dans sa situation actuelle et de repérer des pratiques simples réutilisables au quotidien. Un moment simple et convivial pour ralentir, et prendre soin de soi, à son rythme.

TYPE D'ATELIER

ANIMATION

Participation active :
Chaque participant est considéré comme
acteur du processus

Apprentissage par l'expérience :
Priorité donnée à l'expérimentation, au
ressenti corporel et au vécu

DIMENSIONS TRAVAILLEES

**Dimensions liées à l'expérience et aux liens
avec le corps :**

- Se reconnecter à ses sensations corporelles
- Retrouver une capacité de concentration et de présence
- Vivre une expérience positive dans l'instant présent

PRIX

40€ par heure