

INTERVENANT
François Gentil

DUREE
1 heure

NOMBRE DE PLACES
5

LIEU
Cabinet TRANSITION
Pressins

INSCRIPTION
Obligatoire

Atelier sophrologie : Ecoute du corps et apaisement des tensions

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Un environnement de travail éprouvant oblige à s'enfermer dans le mental pour faire abstraction de la fatigue et du stress.

Cet atelier permet de rompre avec ce mode « survie » en réapprenant à écouter son corps pour apaiser ses tensions. Il débute par un temps d'accueil pour mettre des mots sur le vécu des participants qui sont ensuite invités à expérimenter trois pratiques : une observation de la respiration pour s'ancrer dans le présent, une suite de mouvements légers pour libérer physiquement le poids des tensions, et une relaxation profonde guidée par la voix.

Chaque exercice est suivi d'un temps d'échange libre afin de nommer les ressentis et d'apprendre ces trois pratiques.

TYPE D'ATELIER

ANIMATION

Participation active :

Chaque participant est considéré comme acteur du processus

Apprentissage par l'expérience :

Priorité donnée à l'expérimentation et au vécu

DIMENSIONS TRAVAILLEES

Dimensions liées aux relations et au social :
Expérimenter des relations sans jugement

Dimensions liées à la compréhension de soi :
Mettre des mots sur des ressentis ou expériences

Dimensions liées à l'expérience et aux liens avec le corps : Se reconnecter à ses sensations corporelles

PRIX

40€ par heure