

RELAXOLOGIE

Un programme de relaxologie au travail se décompose généralement en 8 à 12 séances réparties toutes les semaines ou tous les quinze jours. Afin d'en ressortir pleinement les bienfaits, rien de tel que la régularité pour ancrer la relaxologie dans la routine des salarié-es.

La relaxologie est un ensemble de techniques qui allient la détente du corps et du mental le plus souvent par le biais de techniques de respiration, de relaxation et de visualisation. Elle englobe un panel de méthodes et exercices variés, qui visent à prendre conscience des tensions physiques ou mentales existantes afin d'apprendre à les relâcher et retrouver ainsi un équilibre tête-coeur-corps.

Lors des séances, à son rythme, la personne explore sa propre voie vers la détente. Elle prend le temps de se ressourcer par la relaxation. Elle découvre des outils bien-être qu'elle peut mettre facilement en pratique dans son quotidien. Progressivement, elle s'approprie ceux qui lui conviennent pour prendre soin d'elle en toute autonomie.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Retrouver équilibre et apaisement
- Optimiser sa gestion du stress et réguler ses émotions
- Renforcer l'estime et la confiance en soi
- Favoriser l'accès à ses ressources personnelles.
- Développer la concentration, l'attention, la créativité.
- Prendre du recul sur son quotidien professionnel.
- Aborder sa vie professionnelle plus sereinement et positivement.
- Prendre conscience de son corps et se le réapproprier...
- Soulager les douleurs chroniques.

PROGRAMME

- Temps d'accueil et d'échange avec la Relaxologue
- Exercices respiratoires
- Prise de conscience du corps, détente musculaire
- Méditation
- Hypno-relaxation, visualisation
- Temps d'échange sur le ressenti de la séance, sans obligation de s'exprimer.

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices de respiration
Relâchement musculaire
Méditation
Hypno-relaxation
Psychologie positive



IRÈNA PARQUIC

relaxologue certifiée



À votre convenance



À votre convenance



Centre Social du Chemillois

5 rue de la Gabardière
49120 Chemillé-en-Anjou

Possibilité en intra-entreprise



Ateliers de 2h

PUBLICS VISÉS

Tous publics (ouvert aux personnes en situation de handicap).

PRÉ-REQUIS

Aucun.

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 10 personnes.

COÛT

Particulier-e : 150€

Entreprise : 250€

Intra-entreprise : 450€

DÉLAIS D'ACCÈS

3 semaines.