

TRAVAILLER SON LÂCHER-PRISE PAR LA RELAXOLOGIE



À votre convenance



À votre convenance



Dans vos locaux



12h (8 séances
d'1h30)

Séances réparties
toutes les semaines
ou tous les 15 jours
suivant votre besoin.

PUBLICS VISÉS

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

PRÉ-REQUIS

Aucun.

NOMBRE DE BÉNÉFICIAIRES

de 6 à 10 personnes.

COÛT

Groupe : 2000 €

Séance individuelle : 90 €

+ frais de déplacement

S'approprier des techniques de relaxation pour vivre son quotidien professionnel plus sereinement et devenir acteur-ice de son bien-être et de sa santé au travail.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Apprendre à écouter et détendre le corps
- Découvrir et pratiquer la méditation et l'auto-relaxation
- Gérer son stress et ses émotions à travers des techniques de relaxation
- Utiliser la relaxation pour améliorer l'estime et la confiance en soi
- Améliorer la concentration et stimuler la créativité par la relaxation
- Prendre du recul et adopter une perspective positive dans son quotidien personnel et professionnel
- Accroître la conscience corporelle et utiliser la relaxation pour soulager les douleurs chroniques

PROGRAMME

- Un temps d'accueil et d'échange avec la relaxologue (permet à chacun-e s'il/elle le souhaite d'exprimer ses besoins, ses envies ou son état physique et émotionnel).
- Importance de la respiration pour la relaxation
- Exercices de prise de conscience corporelle, techniques de détente musculaire progressive, pratique de relaxation guidée
- Introduction à la méditation : techniques et bienfaits, pratique de la méditation guidée
- Introduction à l'hypno-relaxation : principes et exercices
- Techniques de relaxation pour la gestion du stress : exercices de régulation émotionnelle (respiration, visualisation)
- Techniques de prise de conscience corporelle pour soulager les douleurs : exercices de relaxation spécifiques pour les douleurs chroniques
- Un temps d'échange sur le ressenti de la séance (proposé sur la base du volontariat, il n'est donc pas obligatoire de s'exprimer si l'on n'en ressent pas le besoin ou l'envie)

MÉTHODE ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Exercices de respiration, relâchement musculaire, méditation, hypno-relaxation, psychologie positive



IRÈNA PARQUIC

relaxologue certifiée