

OFFRE DE SOPHROLOGIE et YOGA DU RIRE

**dirigée aux entreprises, espaces de
coworking ou pépinières, associations,
organismes publics**

Présentation des formats possibles :

- **Cycle de sophro en groupe**
- **Ateliers sophro thématiques**
- **Accompagnements individuels**
- **Déconnexion express**
- **Micro-sieste et relaxation**
- **Yoga du rire**

Pour les séances, la mise à disposition d'une salle avec suffisamment de chaises (préférentiellement non disposées autour d'une table centrale) pour tous les participants est nécessaire. La surface de la pièce doit permettre à ce que chacun puisse se mettre debout en pouvant à peine toucher les autres participants s'il tend les bras.

Aucune tenue spécifique n'est nécessaire. Par ailleurs, il est aussi précisé que la sophrologie est une pratique sans contact physique (pas de massage par exemple). Pour en savoir plus sur la sophrologie, vous pouvez aller sur : www.sophroley.fr/la-sophrologie/

Un principe de base, que ce soit pour la sophrologie ou pour le yoga du rire, est que les participants soient pleinement volontaires pour participer.

Ces formats d'intervention restent modulables si vous voulez que soient pris en compte vos propositions et vos besoins spécifiques.

Les tarifs présentés ici sont valables jusqu'à décembre 2020. Des tarifs préférentiels peuvent être octroyés pour les associations. Demandez pour cela un devis personnalisé.

N'hésitez pas à me contacter si vous avez la moindre question sur ma pratique et sur la faisabilité de séances au sein de votre structure !

CYCLE DE SOPHRO EN GROUPE

Un cycle de 8 séances pour préserver vos ressources personnelles, relâcher les tensions et être plus lucide et serein sur vos envies et vos objectifs

Grâce à des séances à intervalles réguliers, vous acquérez des outils pour vous détendre et évacuer les tensions quand vous en avez besoin, être plus ancré dans l'instant présent, et prendre du recul sur les choses, à travers des méthodes de lâcher-prise s'appuyant sur la conscience du corps et de la respiration. Ces séances sont ponctuées d'apports théoriques et de temps de partage des vécus de chacun qui permettent de renforcer l'intégration des bénéfices dans la durée.

Ce cycle est aussi un moyen de créer du lien, de le renforcer, au sein de votre structure.

CYCLE DE SOPHRO EN GROUPE

- Durée des séances : entre 1h00 et 1h15
- Groupe de minimum 3 personnes, maximum 12 personnes
- Cycle de 8 séances : 900€ pour un groupe de 3 à 7 personnes ; 1200€ pour un groupe de 8 à 10 personnes
- Possibilités de l'adapter par exemple sur 10 ou 15 séances, selon les contraintes de calendrier
- Louper 1 ou 2 séances est possible en cas de besoin, mais l'engagement de participation au départ se fait en principe pour l'ensemble du cycle.
- De préférence, rythme hebdomadaire

ATELIERS SOPHRO THEMATIQUES

Des ateliers dynamiques ponctuels sur des thématiques qui répondent aux objectifs soumis par les participants

Des ateliers au format souple qui combinent techniques de sophrologie, réflexions théoriques, échanges et exercices ludiques.

Exemples d'ateliers possibles

- Préserver son énergie et lâcher-prise
- Optimiser ses potentiels et stimuler sa créativité
- Prise de parole en public
- Renforcer la confiance en nos capacités professionnelles
- Concentration et instant présent
- Donner corps à ses valeurs dans son métier
- Communication non violente

ATELIERS SOPHRO THÉMATIQUES

- Ateliers d'une demi-journée
- Groupe de minimum 5 personnes, maximum 20 personnes
- 350€/atelier
- Une nécessité d'une définition commune préalable des objectifs et des thématiques, avec un délai de préparation de 2 semaines minimum pour répondre au mieux aux besoins.
- Nécessité d'une salle avec un tableau type paperboard

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS DANS VOS LOCAUX

Un accompagnement personnalisé, progressif
et adapté aux besoins de chacun

Un accompagnement avec des objectifs déterminés lors d'un premier entretien sans engagement, en lien avec vos problématiques professionnelles ou plus personnelles (harmonie entre le corps et l'esprit, relâcher les tensions physiques et mentales, préservation de votre santé, ancrage et concentration, gestion du stress et des émotions, confiance et affirmation de soi, faire des choix pour avancer, motivation et valeurs de vie...).

Le nombre de séance n'est pas prédéfini et s'adapte aux besoins et au budget de chacun.

ACCOMPAGNEMENTS INDIVIDUELS

- Accompagnement individuel de sophrologie dans vos locaux
- Séances d'1h00
- 60€/séance. A régler par la personne ou par la structure.
- Rythme idéal d'une séance hebdomadaire au début puis une séance tous les 15 jours, à redéfinir ensemble
- Frais de déplacements inclus sur Nantes Métropole
- Besoin d'une salle au calme, avec 2 chaises
- Un déplacement à vos locaux se fait pour minimum 2 séances individuelles à suivre

DECONNEXION EXPRESS

Pourquoi prendre une semaine de vacances
si on n'a l'esprit libre qu'à partir du 5ème jour ?!

Une séance à faire le jour du départ en vacances, pour lâcher-prise des soucis du quotidien, les laisser au bureau et profiter pleinement des vacances. Après s'être reliés au plaisir du travail accompli et accepté ce que nous n'avons pas eu le temps de faire, nous nous projeterons de manière positive vers les moments de relâchement et de plaisir qui se présentent à nous, en mobilisant nos ressentis corporels et nos émotions positives. Cette séance vous aidera à tirer au mieux profit de vos vacances et ensuite revenir au bureau les batteries vraiment rechargées!



DECONNEXION EXPRESS :

- Séance ponctuelle d'environ 1h30, à effectuer de préférence au moment même du départ en vacances
- Min. 2 / max. 10 participants
- 250€ /séance (déplacement inclus sur Nantes Métropole)

MICRO-SIESTE ET RELAXATION

Une séance ponctuelle ou régulière, pour se ressourcer rapidement

Une séance dont le seul objectif est de faire un break et d'en profiter pleinement, pour se ressourcer rapidement et ne pas se laisser gagner par la fatigue. Cette séance permet de lâcher prise un instant pour garder toutes nos capacités d'attention et de concentration pour le reste de la journée.

MICRO-SIESTE ET RELAXATION

- Séance ponctuelle d'environ 45/60 minutes, plutôt en milieu ou fin de journée, à faire une fois ou au fil des besoins
- Min. 2 / max. 5 participants
- 150€ /séance
- Dans un endroit très calme et confortable, si possible avec poufs ou fauteuils ; chaises avec tables peuvent faire l'affaire

YOGA DU RIRE

Une séance pas ordinaire,
pour lâcher prise en s'offrant une dose de rire

Enfant, nous rions environ 300 fois par jour. Une fois adulte, nous ne rions plus que quelques petites minutes par jour.

Cette séance de rire sans raison en groupe, qui diffère de l'offre de sophrologie, permet de se reconnecter à notre enfant intérieur et à notre joie naturelle, de ne pas prendre la vie trop au sérieux, et de lâcher prise le temps d'une séance des codes sociaux habituels. Elle nous fait profiter des bienfaits du rire, sur le plan émotionnel, physique, et mental.

YOGA DU RIRE

- Séance ponctuelle d'environ 1h/1h30
- Min. 6 /Max 25 participants
- 250€ /séance
- Pas d' "observateurs" extérieurs à ces séances : si on est dans la salle, c'est qu'on participe.
- Si vous avez quelques tapis (type tapis de yoga) pour pouvoir s'allonger et terminer la séance par un temps de relaxation, c'est un plus.