

Outil : La Relaxation

La relaxation correspond à un ensemble de techniques visant à obtenir un relâchement psychique et musculaire profond. Vous guide vers le MIEUX-ETRE. La relaxation peut être apaisante ou tonifiante selon l'objectif et l'intention émise. Proposer une approche holistique de l'ETRE, pour aligner le physique, le mental et l'émotionnel, et aboutir à un équilibre. Relancer la circulation des énergies par un travail sur la respiration, les postures, les pensées.

Donner un nouvel influx à vos personnels par une approche pertinente du lâcher-prise et la détente absolue.

Rompre avec la routine permet de redonner la motivation et l'énergie nécessaires aux personnels.

Objectifs de la formation

Donner aux participants les méthodes et techniques

- Libérer l'esprit des pensées négatives et le corps des tensions accumulées.
- Effacer stress, fatigue et nervosité pour laisser éclore calme intérieur et sérénité.
- Gagner en vitalité et confiance en soi.
- Améliorer la concentration.
- Développer la cohésion d'équipe, dynamique de groupe.
- Stimuler la motivation.
- Mettre de la distance et aborder la problématique sous un nouvel angle.

Personnes concernées :

Toute personne souhaitant prendre sa place, ses responsabilités, se recentrer sur l'essentiel, augmenter confiance et estime de soi, gérer ses émotions, créer en conscience.

Prérequis : aucun

Formation accessible aux personnes en situation de handicap : nous consulter

Organisation & coût :

<u>Nombre de participants :</u>	6 à 10 personnes maxi
<u>5 Ateliers :</u>	(5 thématiques) Niveau 1, 2 et 3
<u>Coût pour 1 atelier :</u>	500€
<u>Périodicité :</u>	1 fois par mois
<u>Durée de la séance :</u>	3h30mn
<u>Prérequis :</u>	Aucun
<u>Accueil des personnes en situation de handicap :</u>	nous consulter

Thématique des Ateliers (3h30)

1. Avancer dans le respect, relation à soi, relation aux autres.
2. Agir en confiance, en conscience. Se recentrer.
3. S'exposer. Ouverture sur l'extérieur. Dissoudre les blocages.
4. Développer son écoute. Ecoute de soi, de l'autre, du groupe.
5. La voix (voix) et la communication. Interactions, silences.

Formation dispensée sur demande en vos locaux partout en France.