



**SOPHROLOGUE
INSTRUCTEUR DE MEDITATION
GESTION DU STRESS**

Mail : tresca.yoga.sophro@gmail.com
Site internet : yoga-sophrologie-drome.fr
Contact : 06.10.82.38.38
Siret : 40316383500032 – Saoû - Drôme

CYCLE SERENITE «LE CŒUR CONSCIENT» AU SEIN DE VOTRE ENTREPRISE

ATELIERS 2H DURANT 8 SEMAINES

- **MEDITATION PLEINE CONSCIENCE**
- **SOPHROLOGIE ET MIEUX - ETRE**
- **REDUIRE LE STRESS**



**Pour un management pacifié, une meilleure gestion du stress,
plus de bien-être au travail, recouvrir au calme.**

OBJECTIFS AU BENEFICE DE L'ENTREPRISE

- Le geste juste vers une décision claire et ajustée
- Stabilité corporelle pour un meilleur discernement
- Se connaître et s'accueillir pour améliorer la relation avec les collaborateurs
- Faire de l'émotion une ressource
- Aller à l'essentiel
- Rester « au calme » et « le » retrouver rapidement
- Savoir faire une micro-sieste, vaincre la fatigue et l'anxiété
- Assertivité bienveillante

MODES PEDAGOGIQUES

- Mouvements et enchaînements simples du corps
- Apprentissage d'une respiration en conscience
- Méditations guidées et en solo
- Ecoute des signaux psychocorporels
- Moments de feed-back en écoute active

Le cycle « **Cœur conscient** » se déroule sur 8 semaines au cours desquelles les participants retrouvent leur groupe 2h chaque semaine, sous la guidance de l'animatrice.

L'inscription nécessite d'avoir participé à une séance d'information ou un « Atelier découverte » d'1h30 et celle-ci se fait de façon volontaire.

Il sera remis des enregistrements audios d'entraînement.

Groupe maximum de 10 personnes pour favoriser les moments de feed-back

"L'homme mérite qu'il se soucie de lui-même car il porte dans son âme les germes de son devenir" Carl.Gustave. JungJ

SOPHIE TRESCA

- Je suis heureuse de contribuer à l'épanouissement des personnes en recherche de mieux-être que ce soit dans leur vie privée ou professionnelle.
- Diplômée de l'institut de Psychothérapie et d'Enseignement en Sophrologie IPEES
- Formée à la Méditation Pleine Conscience par Sandrine Jourden
- Formée à l'animation « D'ateliers philo démocratiques » – SEVE
- Certifiée ISFORM « Gestion du stress »
- 15 années en entreprise - Consultante formatrice en « Conduite du changement »