

3 CYCLES POUR RÉINVENTER VOS COMPÉTENCES



**GESTION DU
STRESS**



**SAVOIR
SIESTER**



**CONFIANCE
EN SOI**

LES BÉNÉFICES

- Décisions éclairées
- Réduction du stress
- Pour une assertivité bienveillante

DURÉE MODULABLE

- à la 1/2 journée
- 6h par cycle



“PLUS DE MIEUX-ÊTRE POUR TOUS LES MEMBRES DE L'ENTREPRISE”

GESTION DU STRESS

- Identifier le stress
- Utiliser ses émotions pour mieux communiquer
- Trouver le calme et le maintenir

SAVOIR SIESTER

- Récupérer
- Solliciter l'endurance
- Se recharger positivement

CONFIANCE EN SOI

- Équilibrer sa charge de travail
- Maintenir du sens
- Aller vers ses valeurs

MODES PÉDAGOGIQUES

- La respiration
- Les gestes justes
- L'écoute active
- La pleine conscience

MODALITÉS PRATIQUES

- 8 personnes par groupe
- Salle de 30 m2 au calme
- Je me déplace au sein de votre entreprise ou séminaires possible **à Saoû**
- 1040€ TTC (sans TVA) pour le cycle de 6h
- L'entreprise prend en charge les frais de déplacement

SOPHIE TRESCA

- 18 ans consultante entreprise
- Sophrologue - IPEES
- Hypnothérapeute -PSYNAPSE



tresca.yoga.sophro@gmail.com - Siret 403 163 835 000 32

Contact: 06.10.82.38.38



SOPHIE TRESCA - Hypnothérapeute

PORTES OUVERTES

BIEN-ÊTRE

**lors des VISITES ATELIERS
"ARTISTES - ARTISANS D'ART"**

7-8 & 14-15 Décembre

A SAOÛ

10h à 18h

**Hatha -Yoga
Méditation**

**Samedi 11h et 15h
Dimanche 11h et 15h**

**L'art du sommeil
Yoga-Nidra**

**Samedi 17h30
Dimanche 17h30**

Venez offrir du Bien-Être:

1 Massage

1 atelier 3h de Yoga-Sophro

1 Stage Marche et Yoga

1 week-end Ressourcement.

**Sophrologue
Professeur de
Hatha-Yoga**

**18 ans
d'expérience en
gestion du stress
et des émotions**



Inscription gratuite:

tresca.yoga.sophro@gmail.com