

Accompagnement ciblé
suivant vos besoins

Ateliers collectifs:

- **Format en demi-journée** sur une thématique précise (gestion du stress)
- **Séance ponctuelle ou hebdomadaire (1h 15)**
Ce format permet d'aborder la sophrologie de façon ludique et très concrète grâce à différents exercices de relaxation

Marlène Mollica

Diplôme de sophrologue
Caycedienne depuis 2019

15 ans d'expériences dans le milieu social

Référence:

l'hôpital Édouard Toulouse
semaine du bien-être en entreprise en 2020

[Demander votre devis](#)

Tél:06.04.01.94.11
marlene.mollica@mailo.com

DÉCOUVREZ LA
SOPHROLOGIE



Parlons de la sophrologie

Créée en 1960 par un neuropsychiatre, la sophrologie s'inspire du yoga, de l'hypnose et du zen.

Cet ensemble de techniques orientales et occidentales permet **d'acquérir une meilleure connaissance de soi et d'affronter les défis du quotidien**

La sophrologie utilise **des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisation positive**, permettant à chacun d'être et d'agir à son meilleur niveau



La sophrologie en entreprise *concilier bien-être et compétence*



Avantage pour l'entreprise

- Diminue l'absentéisme
- Améliore le travail en équipe,
- Meilleure adaptation au changement
- Améliore le climat dans l'entreprise
- Meilleure concentration des salariés pour être efficace et performant



Avantage pour les salariés

- Apprendre à mieux gérer son stress (charge de travail, gestion des conflits, situations d'urgence...)
- Accéder à la relaxation physique et psychique
- développer sa créativité
- Changer ses comportement négatifs pour stimuler le positif
- Retrouver conscience en ses capacités
- Accroître sa motivation

