

Sophrologie : Apprendre par l'expérimentation à se détendre, à lâcher prise et à mobiliser ses ressources intérieures

Il serait illusoire de penser que les pratiques psycho-corporelles peuvent servir d'alternative à une véritable démarche collective de prévention des Risques Psycho-Sociaux. Cependant, de telles initiatives ne s'auraient s'exclure l'une l'autre. Au contraire, elles peuvent se compléter. Ressentir ce qui est bon pour soi et se rendre compte que l'autre n'est pas différent, c'est un pas supplémentaire dans la recherche d'une communication apaisée et efficace.

Objectifs :

- **S'interroger** sur le lien existant entre les tensions corporelles et l'état mental.
- **S'informer** :
 - Qu'est-ce que la Sophrologie, quels sont les exercices proposés et à qui s'adressent-ils.
 - Modalités d'une séance de Sophrologie.
- **Expérimenter par la pratique** :
 - Exercices dits de « **Relaxation dynamique** »
 - Exercice dits de « **Sophronisation** »
- **Échanger** avec l'intervenant sur toute problématique relative aux pratiques psychocorporelles dont on vient de faire l'expérience.
- **Poursuivre l'expérience de** « Sophrologie en entreprise » par la création d'un groupe accompagné « ouvert » ou « fermé » de salariés volontaires.



Public : Chefs d'entreprise, managers, salariés, représentants d'instances.

Informations pratiques :

- **Coût** : Prestation comprise dans le montant de votre adhésion.
- **Durée** : 1h à 1h30 en intra-entreprise ou en inter-entreprises (voir programme des séances de sensibilisation)
- **10 à 12 participants**
- Modalité s de l'offre de suivi individuel ou collectif à définir à l'issue de la séance de sensibilisation, en fonction du projet de l'entreprise.

Intervenante :

Aurélien Teixeira Da Costa, Sophrologue certifiée RNCP, Infirmière de de Santé au Travail.

Information/ élaboration du projet :

Interentreprises :

jtran@ipal.fr

Intra-entreprises :

ateixeira@ipal.fr

Note : La pratique de la Sophrologie **dans ce cadre** est déconseillée pour les personnes atteintes de troubles psychiatriques ou neurologiques.