

# 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'excluent pas 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 »
  - > Exercices 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.

### Informations pratiques

**Coût** : Prestation comprise dans le montant de votre adhésion

**Durée** : 1h à 1h30

**Lieu** : en intra-entreprise ou en inter-entreprise (voir programme des séances de sensibilisation)

**Participants** : 10 à 12

*(Modalités 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).*

### Public

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

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

### Inscription/Réservation

- > Interentreprises : [jtran@ipal.fr](mailto:jtran@ipal.fr)
- > Intra-entreprises : [ateixeira@ipal.fr](mailto:ateixeira@ipal.fr)

### Animation

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