

(RESPIRATION ÉNERGÉTIQUE)

COMMENT APPRENDRE À RESPIRER POUR MIEUX GÉRER SON STRESS ET SES ÉMOTIONS ?

L'ATELIER

Stress, tension musculaire, respiration bloquée, fatigue mentale et physique... Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Pourtant, notre organisme reste notre meilleur allié pour retrouver l'équilibre, à condition de lui en donner les moyens.



Quels sont les **gestes simples** qui peuvent nous aider à nous détendre ? Peut-on les pratiquer discrètement dans une journée de travail ? Comment enfin mener une **action de prévention** sur la durée ?

Cet atelier permet d'**être davantage à l'écoute de son corps** et d'apprécier l'intérêt d'une bonne posture et disposition corporelle pour gérer certaines situations du quotidien personnel et professionnel (stress au travail, manque de confiance, baisse de concentration). Les participants disposent, en fin de séance, d'outils simples pour relâcher les tensions inutiles et récupérer de manière plus efficace.



LES +

- > **Des exercices simples de relaxation** et de détente rapide, faciles à reproduire chez soi ou au travail
- > **L'occasion de connecter** avec ses collègues à l'occasion d'un petit jeu collectif
- > **Un enregistrement audio ou une fiche récapitulative** pour repratiquer les exercices vus en atelier

INFOS PRATIQUES

- > **Format conseillé** : atelier sur 1h à 1h30 pour 5 à 20 participants
- > **Adaptation** : pour des formats + courts / + longs ou pour toucher plus de participants, contactez-nous pour étudier une solution adaptée
- > **Matériel** : dans l'idéal, chaises et vidéoprojecteur pour la présentation introductive. Puis un endroit calme et un espace au vert pour la pratique des exercices