



Techniques de créativité – Sophrologie – Shiatsu

## **Programme packagé : Une journée NO STRESS offerte aux collaborateurs d'une entreprise / d'une équipe**

- ▶ **Offrir sur une journée ou une demi-journée une véritable pause-détente aux collaborateurs**
- ▶ **S'initier à des outils efficaces, pratiques et simples pour apprendre à gérer la pression d'une journée de travail.**
- ▶ **Consolider l'équipe en faisant vivre un temps de ressourcement collectif et individuel.**
  
- ▶ **Des séances découverte de « La boîte à outils de la détente » :**
  - Des séances collectives de 45 mn de sophrologie et d'auto-massages shiatsu (groupes de 8 à 15 personnes maximum),
  - Le «Parcours de la Détente Sophro-Shiatsu » à disposition dans une salle dédiée (comme un parcours de santé, un parcours individuel de détente à partir d'exercices de sophrologie et d'auto-massage shiatsu postés sur des affichettes),
  - Des praticiens Shiatsu sur chaise ergonomique (pauses de 15mn par collaborateur).
  
- ▶ **Approche pédagogique :**
  - Des apports théoriques synthétiques présentant les techniques utilisées,
  - Des ateliers en groupe,
  - Des pauses en libre service pour tous.