

SOPHROLOGIE D'ENTREPRISE



www.foggara.fr

FOGGARA, 143 rue des meuniers 92220 BAGNEUX

2022

Les pauses Sophrologie...

Vous êtes responsable d'entreprise ou membre de CE, installez des instants « relaxation » pour vos collaborateurs en leur proposant des séances de sophrologie autour de la pause de midi ou bien des ateliers de développement personnel au sein de l'entreprise.

Quels sont les bénéfices de la Sophrologie ?

La Sophrologie s'appuie sur la respiration, la conscience corporelle, la relaxation et des visualisations. Par ce processus de reconnexion à soi, la sophrologie amène au calme intérieur, soulage les tensions et apaise les pensées.

Par des séances régulières, les participants prennent de la distance sur leurs préoccupations et apprennent à canaliser le stress et les émotions perturbantes. La créativité est stimulée par la connexion naturelle à nos capacités intuitives pendant les visualisations.

Cette pratique favorise une meilleure productivité mais également, une meilleure capacité à gérer les problèmes et les urgences.

Contactez-nous pour plus d'informations...

Membre adhérent



Chambre
Syndicale de la
Sophrologie

« *Par la sophrologie,
évacuer le stress,
contacter l'intuition,
stimuler la créativité* »



Les midis ré-créatifs de la sophrologie...

Prenons contact

Michel SCHAUVING

SOPHROLOGUE

Tél: 06-81-35-25-71

contact@foggara.fr

143 rue des meuniers

92220 BAGNEUX