

# ATELIER RELAXATION AU TRAVAIL

*Télétravail, 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.*



## Libérer ses tensions du quotidien

Grâce à des exercices simples de respiration, de détente musculaire et de visualisation d'images positives, les participants se mettent davantage à l'écoute de leur corps, relâchent les tensions inutiles et récupèrent de manière efficace. Ils retrouvent une stabilité qui leur permet de gérer plus facilement certaines situations du quotidien personnel et professionnel ( stress au travail, baisse de concentration, manque de confiance en soi).

La relaxation est la base de la sophrologie. Elle permet d'agir à la fois sur une détente physique et mentale. Un accompagnement peut être proposé aux volontaires souhaitant apprendre à gérer leurs émotions et développer leur potentiel.

### Les +

- Exercices faciles à reproduire dans le quotidien
- Support transmis pour repratiquer les exercices vus en atelier
- Atelier en individuel ou en groupe
- Démarche prévention des risques psycho-sociaux et amélioration de la qualité de vie au travail

### Infos pratiques

- Ouvert à tout public
- Nombre de participants: 1 à 15
- Durée: 1 h (adaptation possible)
- Lieu: en structure professionnelle
- Matériel: salle dans l'idéal au calme + chaises
- Coût: prestation sur devis