

En groupe

Session en groupe ? Comment cela se passe-t-il ?

Il y a deux possibilités :

- soit les participants souhaitent améliorer leur Bien-être en général,

- soit ils ont en commun un sujet sur lequel ils souhaitent se concentrer.

Si il s'agit d'un groupe centré sur le Bien-être Général, seront utilisées des techniques de Relaxation Dynamique. Le groupe sera accompagné dans son évolution tout au long de l'année et développera au fur et à mesure des années ses propres capacités à plus d'harmonie.

La durée d'une session est d'une heure trente minutes.

Si l'atelier porte sur une thématique particulière (exemple : les troubles du sommeil),

un nombre de séances précises (ex : 10 pour le sommeil) sera établi en fonction des besoins. Une partie de la session sera enregistrée et chaque participant recevra un CD pour une pratique inter-session.

Thématique des Ateliers

LES ATELIERS DU SOMMEIL

"Dormez mieux, Vivez mieux"

pour améliorer votre sommeil et retrouver votre énergie

Durée : 1H00

Les thématiques suivantes peuvent être abordées, accompagnées de pratiques et d'outils adaptés.

Thématique 1 :
Notre sommeil et son processus

Thématique
2 : Les rythmes de notre corps

Thématique 3 :
Le stress , ses mécanismes et ses effets sur nous.

Thématique 4 :
Hormones/ neurotransmetteurs et sommeil : Comment fonctionnons-nous ?

Thématique 5 :
Chronobiologie / Chrononutrition : comment manger et que manger pour mieux dormir ?

Thématique 6 :
Événements stressants ? Que faire avec ?

Ces thématiques
liées au sommeil et à ses dysfonctionnements seront abordées en détail. Des
exercices pratiques de sophrologie favorisant la prise de conscience des
solutions possibles seront partagés pendant les sessions (exemple comment se
rendormir ?)

Les Ateliers Préparation d'Examens

5 séances pour se préparer avant les examens sans attendre la dernière minute !

Apprendre à vivre ces périodes d'une manière acceptable,

Apprendre à se protéger de la saturation et de l'épuisement mental,

Apprendre à gérer ses émotions, à se libérer des tensions,

* Vivez l'€™accueil de votre b€™b€™

* Le retour € la maison

Date et horaire : € la carte

S€™ance en petit groupe possible si minimum de 4 participants.

Commence fin 5i€™me mois de grossesse. Possibilit€™ de suivre ce programme en s€™ance individuelle.

€

€ Les Ateliers Mon poids et Moi

€

€

Cet atelier s'adresse € toute personne qui conna€™t des hausses et des baisses de poids significatives sans parvenir € stabiliser un €quilibre €«€ poids/ forme €» € long terme.

€ Programme € : 10 cours

Â

* Prise de conscience du corps et apprentissage de techniques de relaxation

* Comment libérer le stress ?

* Comment se préparer positivement aux changements corporels à venir ?

* Nutrition et chono-nutrition

* Quel est mon profil alimentaire ?

* Comment mieux gérer les « envies » et les fringales ?

* Quelles sont mes motivations pour perdre du poids ?

* Quels sont mes objectifs ?

* Se préparer à vivre en harmonie avec son corps à moyen et long terme

* Comment développer une relation durable et équilibrée à long terme avec la nourriture en conservant le plaisir de

à manger.

Â

