

## 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 séances 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

