



CÉLINE ANTONI

Sophrologie • Méditation • Relaxation en entreprise

Des temps pour respirer, relâcher et se recentrer au travail



J'accompagne les entreprises qui souhaitent offrir à leurs collaborateurs des temps de pause, de récupération et de recentrage, à travers des séances collectives simples et accessibles.

Séances collectives	Parcours	QVCT	Accompagnement régulier
---------------------	----------	------	-------------------------

Illustration d'ambiance d'une séance collective en entreprise.

Des pratiques accessibles à tous

Dans un quotidien professionnel rythmé par les sollicitations, la charge mentale et la fatigue, prendre un temps pour ralentir peut permettre de retrouver davantage de calme et de disponibilité.

Je propose des séances collectives associant, selon les besoins, **sophrologie, méditation, respiration et relaxation**.



SOPHROLOGIE

Une pratique associant des mouvements doux, debout ou assis, des exercices de respiration et des visualisations guidées pour prendre conscience de ses ressentis, relâcher les tensions et mettre en lumière ses capacités et ses ressources.

Peut notamment contribuer à : mieux gérer le stress et les émotions • relâcher les tensions • prendre conscience de ses ressources • favoriser la concentration

MÉDITATION

Une pratique pour apprendre à porter son attention sur le moment présent et apaiser le mental. Différents exercices de respiration peuvent également être proposés comme supports pour revenir à la pleine présence.

Peut notamment contribuer à : réduire le stress perçu • mieux réguler les émotions • développer l'attention et la concentration • prendre du recul

RELAXATION

Une pratique pour ralentir, relâcher les tensions physiques et mentales afin de retrouver un état plus calme.

Peut notamment contribuer à : favoriser la détente • soutenir la récupération • relâcher les tensions • retrouver calme et disponibilité

Des interventions adaptées à votre entreprise

Chaque intervention est construite en fonction des besoins de l'entreprise, du contexte et des participants.

SÉANCE COLLECTIVE - 45 MIN À 1H

Un temps pour découvrir la pratique autour d'une thématique définie ensemble. La durée peut être adaptée aux contraintes et à l'organisation de l'entreprise : **45 minutes ou 1 heure**.

INTERVENTION PONCTUELLE & QVCT

Une ou plusieurs séances à l'occasion d'un temps fort de l'entreprise, d'une action consacrée au bien-être au travail ou d'une semaine QVCT.

PARCOURS DE PLUSIEURS SÉANCES - PAR PRATIQUE

Un accompagnement progressif autour d'une thématique ou d'un objectif, permettant d'observer les évolutions au fil des séances.

ACCOMPAGNEMENT RÉGULIER

Des rendez-vous proposés au cours de l'année pour offrir aux collaborateurs des temps réguliers de pause, de pratique et de recentrage.

UNE APPROCHE TOURNÉE VERS L'AUTONOMIE

Au-delà du temps de pause vécu pendant la séance, je transmets des pratiques simples que chacun peut ensuite s'approprier et réutiliser dans son quotidien.

ET POUR L'ENTREPRISE ?

Proposer ces temps de pratique participe à une démarche de **qualité de vie et des conditions de travail**, en offrant aux collaborateurs des espaces dédiés à la récupération, à la gestion du stress et à la transmission de pratiques qu'ils peuvent réutiliser au quotidien.



Céline Antoni

Sophrologue • Professeure en méditation

J'accompagne depuis **2016** des personnes autour de sujets tels que le stress, les émotions, la fatigue et le sommeil.

Mon approche associe sophrologie, respiration, méditation et relaxation, à travers des pratiques simples et accessibles.

Depuis 2024, je suis également **fondatrice et présidente de l'association So'Calme au Plessis-Robinson**, où j'anime des séances collectives de sophrologie et de méditation.

En entreprise, j'ai à cœur de proposer un espace où les participants peuvent s'arrêter quelques instants, respirer, relâcher les tensions et revenir à leurs ressentis.

Les séances ne nécessitent pas d'expérience préalable. Elles sont adaptées au contexte de l'entreprise et aux besoins définis ensemble en amont.

Vous souhaitez proposer un temps de sophrologie, de méditation ou de relaxation à vos équipes ?

Échangeons sur vos besoins pour imaginer l'intervention la plus adaptée.



Interventions en présentiel - Le Plessis-Robinson et environs

Céline Antoni | 06 58 12 03 96 | celine.antoni92@gmail.com

www.celineantoni.com | www.linkedin.com/in/celine-antoni-b96768297/

Interventions sur devis