

VOTRE SOPHROLOGUE

CÉLINE ANTONI

Certifiée RNCP



Votre Sophrologue est une professionnelle formée et certifiée en 2015. Elle exerce son métier dans le respect du code de déontologie de la profession.



MEMBRE ADHÉRENTE
Chambre Syndicale de la Sophrologie

Associer
**bien-être et
efficacité**
au travail !

Les objectifs

- Gestion du stress au travail,
- Exploiter ses propres ressources
- Accompagnement au changement,
- Résolution de conflits,
- Se recentrer, se concentrer,
- Positiver,
- ...



LA SOPHROLOGIE
EN ENTREPRISE

Un formidable outil
pour le bien-être
dans votre entreprise !

Evacuer ses tensions

Pour être
plus performant



La Sophrologie comment ?

- La Sophrologie utilise des techniques de respiration, de détente musculaire et de visualisations positives,
- Sa richesse est de disposer d'exercices statiques et dynamiques selon les objectifs,
- Exercices simples et faciles à reproduire en toute autonomie,

Organisations possibles

- En séances individuelles ou collectives au sein de votre entreprise
- Séances à l'année (hebdomadaires ou bi-mensuelles) ou sous forme de stages de 8 à 12 séances

Le stress

En France, on compte un taux d'abstentionnisme important, signe d'un malaise profond dans le monde du travail. Le stress a souvent des répercussions sur l'état de santé général.



La Sophrologie aide à éliminer les tensions présentes, à mettre en avant tout le positif en soi. La personne prend conscience de ses richesses et de son potentiel.

Efficace dans la prévention et la gestion des risques psycho-sociaux tout comme le développement des potentiels humains.

Exemple de stages

- Soulager le stress
- Gestion des émotions
- Stimuler sa motivation
- Confiance en soi
- Apprendre à lâcher-prise
- ...

Contactez-moi
pour un devis
personnalisé !

Adresse du cabinet

7 chemin des Ecoles
92350 Le Plessis Robinson

Tel : 06 58 12 03 96

Email :

celine.antoni92@gmail.com