



## RELAXATION DYNAMIQUE & PLEINE CONSCIENCE

Et si le ressourcement et le mieux-vivre de vos équipes étaient abordés grâce à des techniques simples et accessibles par le souffle ?

inovéoz 

### PUBLIC

- Toute personne désirant découvrir ou approfondir les pratiques de la relaxation dynamique et de la pleine conscience afin d'améliorer son bien-être et sa santé
- Aucun prérequis nécessaire

### OBJECTIFS DE LA FORMATION

- Ressentir les bienfaits de la respiration sur le plan physique, émotionnel et mental
- Expérimenter de nouvelles pratiques pour évacuer les tensions du quotidien
- Trouver un calme intérieur pour affronter l'adversité
- Pouvoir transposer les acquis dans sa vie quotidienne

### LES + DE LA FORMATION

- Un temps d'intersession de 3 semaines pour intégrer le vécu
- Un intervenant certifié en sophrologie

### MODALITÉS PÉDAGOGIQUES & PRATIQUES

- *Durée* : 14h
- *Participants* : 6-8
- *Méthodes d'animation* : pédagogie active, interactivité, expérimentation, outils...
- *Suivi & validation* : questionnaire d'évaluation des acquis et attestation de formation
- *Accessibilité* : locaux et animations adaptés aux personnes en situation de handicap
- *Référent handicap* : Élodie Costes
- *Dates & lieu* : à définir
- *Tarif* : 1 990€/jour négociable selon le volume annuel



## VUE D'ENSEMBLE DU PROGRAMME 🧘

### Journée présentielle 1

#### **Redécouvrir le souffle & se projeter vers une santé « idéale » (7h)**

- Identifier son niveau de respiration et apprendre à le modifier
- Vivre sa corporalité par l'apprentissage de techniques dynamiques de sophro
- Utiliser le mouvement pour une meilleure vitalité
- Développer sa capacité à se dynamiser ou bien à se poser

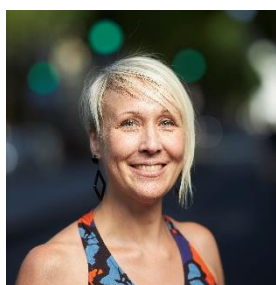
### Journée présentielle 2

#### **Poursuivre son évolution vers une santé idéale « adaptée » (7h)**


- Élargir le champ de conscience de ses besoins
- Se laisser surprendre par des pauses flash
- Affiner la perception de sa santé idéale
- Se fixer des axes de progrès comportementaux

## Le dispositif de formation peut être complété avec :

- + Un accompagnement individualisé post-formation



« Face à des situations difficiles (entretien à fort enjeu, séparation, conflit, prise de parole...), vous pouvez perdre vos moyens. Cet atelier vous permet de vivre différentes techniques de sophrologie et de méditation afin de réduire votre stress, mieux vivre l'instant présent et gagner en confiance. »

 **Votre référente**

**Virginie Galvez**  
+33 6 15 22 50 35  
[contact@inoveoz.com](mailto:contact@inoveoz.com)