



## L'endroit de rêve

### Objectif :

- ⇒ Vider l'esprit pour se recharger
- ⇒ Proposer aux collaborateurs qui recherchent de la détente, de la gestion des émotions et des tensions, des solutions simples et efficaces.

### Programme :

- Fermer les yeux et relâcher le corps grâce à la respiration.
- Imaginer un lieu réel ou imaginaire, un paysage dans lequel on se projette.
- Mobiliser les sens pour vivre pleinement l'expérience (observer les couleurs qui composent le paysage, sentir les odeurs des fleurs par exemples, sentir le souffle du vent ...)
- Se transporter dans un endroit "de rêve" permet de se vider l'esprit et de se recharger en se projetant mentalement dans un lieu agréable.

Durée	Nombre de participants	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
15 minutes	12 personnes max. par groupe	Tous les collaborateurs	Coach Sophrologue RNCP IPRP	Classe virtuelle	250 € HT par groupe