



Accessibilité
handicap

L'endroit de rêve (Classe virtuelle)

Objectifs :

- ⇒ Se vider l'esprit pour se recharger.
- ⇒ Acquérir des techniques simples et efficaces de détente et de bien-être.

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.

Modalité pédagogique :

- Atelier en classe virtuelle Zoom
- Mise en pratique

Durée	Nombre de participants	Prérequis	Personnel concerné	Intervenant	Type de formation	Prix
15 min	12 personnes maximum par groupe	Aucun prérequis n'est nécessaire pour participer à la formation	Tous les collaborateurs	Coach Sophrologue RNCP IPRP	Classe virtuelle zoom	250 € HT Par groupe