

## VOTRE INTERVENANTE

Après plusieurs années à travailler dans les métiers du livre et de l'image, je réoriente ma carrière vers le travail social où j'accompagne des personnes en situation de fragilité sociale durant une dizaine d'années.

En parallèle je développe une pratique de yoga et d'autres techniques de thérapies alternatives.

En 2018, je décide de me former à la sophrologie, puis à l'acupression énergétique, la cohérence cardiaque et le yin yoga pour en faire mon activité principale.

Depuis 2019, j'apporte ces pratiques au plus grand nombre dans des structures aussi diverses que des MJC, des musées, ou des entreprises.

Aurèle Germain

06 19 07 14 56

[sophrolesateliersdusoi.com](http://sophrolesateliersdusoi.com)

[www.lesateliersdusoi.com](http://www.lesateliersdusoi.com)

Devis  
sur  
demande



  
Chambre  
Syndicale de la  
Sophrologie  
Membre adhérent

SIRET 853 606 432 00013

## Pourquoi des ateliers bien-être au travail ?

Prévenir le burn out,  
soulager les douleurs chroniques,  
permettre de se ressourcer,  
favoriser un sommeil réparateur,  
mais aussi améliorer la cohésion  
et le travail d'équipe.

**Proposer  
un climat de travail bienveillant!**



**Durée des ateliers,  
périodicité, thématiques :  
des ateliers sur mesure  
au service du bien-être  
des salarié-e-s.**

# ATELIERS BIEN-ETRE EN ENTREPRISE



**Aurèle Germain,**  
une professionnelle du bien-être  
au service des  
collaboratrices et collaborateurs  
de votre entreprise.



## SOPHROLOGIE

La sophrologie est une pratique qui s'intègre parfaitement aux problématiques rencontrées par les salarié-e-s dans l'entreprise :

- la préparation d'une échéance importante
- l'optimisation de son potentiel
- la confiance en soi
- l'amélioration de la concentration

Chaque séance, en lien avec une thématique, est composée d'exercices respiratoires, de mouvements simples de décontraction musculaire ne nécessitant aucun matériel et d'une séquence de visualisation positive.

La séance se clôture par un moment d'échange et de retour d'expérience.

---

## RESPIRATION ET COHÉRENCE CARDIAQUE

Un atelier pour respirer!

Dans cet atelier nous explorons le souffle avec des pratiques telles que la cohérence cardiaque et les différents types de respiration yogique : respiration alternée, respiration carrée, respiration complète.

Pour ressentir le souffle, je propose des postures simples issues du corpus de la sophrologie et du yoga.

C'est un moment pour ouvrir sa cage thoracique, créer de l'espace en soi pour allonger le souffle et ainsi s'apporter du calme.

## YOGA DOUX DOS

L'atelier de yoga doux pour le dos, ce sont des séances structurées selon les besoins des salarié-e-s, notamment dans la prise en charge des douleurs du dos.

L'objectif de ces séances, par l'intermédiaire de postures d'étirements et de déploiement du corps, par l'allongement du souffle et l'ouverture de la cage thoracique, est de parvenir à un soulagement physique des tensions, mais aussi d'arriver à un état mental de lâcher prise et détente profonde favorisant une recharge en énergie.

La séance s'adapte aux besoins spécifiques des salarié-e-s et aux lieux qui accueillent les séances.

Les séances peuvent se faire sur chaise, ou sur tapis.

---

## YOGA DES YEUX

Le Yoga des yeux est une pratique de relaxation visuelle qui aide à réduire la fatigue oculaire, la tension et les maux de tête associés.

Le but de l'atelier est la relaxation oculaire dans un premier temps, mais aussi la stimulation et le renforcement des muscles des yeux dans le but de maintenir une bonne vision.

Cette proposition de gymnastique oculaire est très prisée par les salarié-e-s qui sollicitent et donc fatiguent leurs yeux plusieurs heures par jour sur écran.

## GESTION DU STRESS

Je propose un cycle de 3 ateliers d'1h30 qui permet d'appréhender la notion de stress et propose des outils concrets pour pouvoir gérer les situations de tension.

Chaque séance est composée d'une partie théorique qui aborde la notion de stress, puis d'une partie pratique qui propose des outils accessibles à tous et facilement adaptables au quotidien.

La partie pratique se déroule comme suit:

- une pratique respiratoire
- une proposition d'automassage
- des postures simples pouvant être effectuées au sein de l'environnement de travail
- une sophronisation : détente du corps et visualisation positive

Chaque séance se clôture par un moment d'échange et de retour d'expérience.

Il est possible d'envisager une seule séance sur cette thématique.

