



BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Nous faisons du bien-être de vos salariés
notre priorité !

SERVICES PROPOSÉS

- ✓ Prévention RPS
- ✓ Prévention TMS
- ✓ Ateliers collectifs
- ✓ Suivis individuels
- ✓ Conférences et webinaires



Contact

06 61 10 85 85



contact@lenvol-sophroyoga.fr

Nous vous proposons une série d'ateliers adaptés pour **améliorer la qualité de vie au travail, réduire le stress, favoriser le mieux-être et optimiser les performances collectives.**

Offrez à vos équipes des outils concrets pour prendre soin de leur santé physique et mentale, tout en renforçant la cohésion au sein de l'entreprise.

Nos ateliers thématiques

Pour permettre à vos salariés de développer leurs compétences psychosociales et psycho-émotionnelles et de prévenir les risques psycho-sociaux. Ces ateliers apportent théorie et pratique.



- **Mieux gérer son stress** : apprenez à mieux gérer les pressions du quotidien pour rester serein et concentré. Comprendre le fonctionnement du stress et ses impacts. Identifier son niveau optimal de stress.



- **Développer son intelligence émotionnelle** : apprendre à réguler ses émotions au travail. Découvrez des techniques pour mieux comprendre et réguler vos émotions dans un environnement professionnel.



- **Mieux communiquer avec la communication assertive** : améliorer vos échanges auprès de l'équipe et développer des relations harmonieuses et respectueuses.



- **Equilibre vie professionnelle/vie personnelle** : identifiez vos priorités et créez des frontières saines pour mieux prévenir l'épuisement.

Nos ateliers pratiques prévention

Lutter contre la sédentarité, les T.M.S., préserver sa santé physique et mentale



- **Etirement au poste de travail** : des exercices simples pour alléger la tension musculaire et éviter les douleurs chroniques.



- **Préserver la santé de ses yeux** : techniques pour réduire la fatigue visuelle et améliorer le confort à l'écran.



- **Automassages** : apprenez des gestes efficaces pour soulager les tensions physiques et mentales en toute autonomie.



- **S.O.S sommeil** : comprendre son fonctionnement et semer de bonnes habitudes.

Nos ateliers "Prendre soin de soi"

Pour se détendre, se ressourcer et renforcer ses capacités



- **Cours de yoga** : pratiques adaptées pour détendre le corps, apaiser l'esprit, apprendre à respirer et retrouver l'équilibre



- **Cours de yoga-balles** : pratiques d'automassages en conscience avec des balles thérapeutiques pour devenir autonome. Cycle de 5 cours.



- **Séances collectives de sophrologie** : techniques de relaxation et de visualisation pour renforcer les capacités de vos équipes et favoriser un climat de travail plus serein. Séances thématiques



- **Sophro-balades** : alliez la marche en pleine nature à des exercices de sophrologie pour un moment de relaxation dynamique, idéal pour recharger les batteries tout en stimulant la créativité et la cohésion d'équipe.

Nos conférences-ateliers et webinaires

*Apporter des clés de compréhension sur des sujets de prévention santé.
Idéal dans le cadre des semaines de prévention et Q.V.C.T.*

- **Prévention des risques liés à la sédentarité**
- **S.O.S sommeil** : comprendre son fonctionnement et semer de bonnes habitudes.
- **No stress express** : comprendre les mécanismes du stress pour mieux l'appivoiser.
- **Et tout autre sujet que nous pouvons étudier ensemble.**

Nos accompagnements individuels

Des rendez-vous individuels de sophrologie pour vos collaborateurs sur leur lieu de travail.

BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL

Chaque entreprise est **unique**. C'est pourquoi nous proposons des **programmes personnalisés** en fonction de **vos besoins** et de vos objectifs.

Ensemble, nous définirons l'**approche la plus adaptée** pour **favoriser un environnement de travail sain et stimulant**.

En choisissant nos ateliers, vous **investissez dans la santé de vos collaborateurs, leur productivité, et l'harmonie** au sein de votre entreprise. Offrez à vos équipes les clés pour vivre un **travail épanouissant** et **prévenir les risques** liés à l'environnement professionnel. Ensemble, replaçons l'humain au centre.

[Nous contacter](#)

Estelle Lavergne



06 61 10 85 85



39 rue Henri Denis 72 000 Le Mans



contact@lenvol-sophroyoga.fr

N°Siret : 851 543 074 00039

