## Initiation à l’auto relaxation

#### ****Objectif****

Entraînement aux techniques de relaxation dont les études ont démontré l’efficacité dans la gestion du stress et des émotions.

La formation sera le support d’ entraînements individuels afin d’acquérir et d’ancrer physiquement et psychiquement des automatismes pour les utiliser lors de situations concrètes d’exposition au phénomènes et épisodes de stress.

#### ****Techniques abordées dans le cycle****

* Relaxation musculaire progressive
* L’Auto-hypnose
* Training autogène de Shultz
* Sophrologie
* Mindfulness ou la méditation de pleine conscience
* Le Yoga
* Imagerie et les visualisations
* Le BiofeedBack de Cohérence cardiaque

#### ****Méthode****

Chaque semaine une technique sera présentée

* Apports
* Situations et préconisations
* Exercices d’entraînement

Quelques textes enregistrés seront mis à la disposition des participants pour un entraînement hebdomadaire personnel .

Durant la semaine chacun des participants pratiquera régulièrement, à son rythme les exercices présentés durant l’atelier.

La semaine suivante un débriefing sera fait en groupe sur les pratiques effectuées par chacun.

#### ****Matériel à prévoir****

* Tenue souple
* Salle chauffée
* Fauteuils et Tapis de sol

**Durée**: Cycle de 10 séances

**Périodicité** : 1 séance de 1h30/semaine

**Nombre de participants** : 15 personnes (maximum)

* **Inscription :** **06 60 45 71 64 ou** **erevellat@sophrokhepri.fr**

 *Un RDV individuel peut être proposé selon les disponibilités.*

**Evelyne REVELLAT - Sophrologue-Relaxologue**

* Une trentaine d'années en relations humaines et relation d'aide et développement personnel.
* A été Responsable des Ressources humaines et coach interne au sein de grands groupes,
* Sophrologue praticienne de l'ESSA (Ecole Supérieure de Sophrologie Appliquée) à Vincennes,
* Formée aux méthodes de thérapie brève du Dialogue Intérieur créée par Hal et Sidra Stone et à l'EFT (Emotional Freedom Technique) en France auprès de Jean-Michel Gurret.

**Accompagnement Adultes - Adolescents – Entreprises**

**Prestations sur mesure pour les individuels ou les entreprises**

Orientation humaniste, Carl R. Rogers

* **Soutien psychologique en entretiens individuels ou groupes de paroles :**

- mal-être, rupture professionnelle, personnelle, Souffrance au travail

**-** confiance en soi, gestion des émotions, Développement Personnel.