

Des questions,
un projet ?

Parlons-en !



Elodie ROY-DELPIERRE, sophrologue
Entreprise Individuelle
SIRET : 93007034700016 - APE : 8690F



Contactez-moi

contact@ille-et-rance-sophrologie.fr

06 77 34 21 32

ille-et-rance-sophrologie.fr

ÉLODIE ROY-DELPIERRE

Sophrologue





Qu'est-ce que la sophrologie ?

La sophrologie est une méthode psycho-corporelle uniquement verbale, non tactile. Elle repose sur des techniques qui agissent à la fois sur le mental et sur le corps.

Cette discipline s'adapte à tous, et ses principaux outils sont :

- des exercices de relaxation
- la respiration
- la détente musculaire
- la visualisation positive

Les exercices sont faciles à reproduire pour une utilisation au quotidien.

Les bienfaits de la sophrologie en entreprise

La sophrologie :

- favorise la motivation
- stimule la créativité
- aide à la performance
- favorise le travail en équipe
- renforce confiance et estime de soi
- prépare aux événements
- réduit le stress au travail
- accompagne au changement
- aide à trouver l'équilibre entre la vie professionnelle et la vie personnelle
- améliore la qualité de vie au travail...



Mes valeurs

le respect, la tolérance,
la patience, la tempérance



Des offres sur mesure

- Séances pour tous : collaborateurs, managers, membres de la Direction
- Accompagnements individuels et collectifs
- Pas de matériel ou de tenue spécifiques. Une salle avec des chaises suffisent.

Séances collectives ouvertes

Des séances régulières pour offrir un moment de relâchement et de bien-être. Les groupes sont ouverts et les participants sont libres de s'inscrire aux dates souhaitées

Programme

Le programme répond à un objectif ou une problématique spécifique à une personne ou à un groupe défini.

Les participants s'engagent sur plusieurs séances.

Atelier - événement interne

L'atelier est un événement ponctuel qui permet aux équipes de se retrouver et de partager une activité dans la bienveillance.