

-  Durée : 1 heure
-  Groupe adaptable
-  Adultes
-  Présentiel / Disponible en vidéo



Besoin d'informations ?

Vous souhaitez obtenir des informations complémentaires sur notre activité et nos ateliers ?

Laissez-nous votre message via notre formulaire ou appelez-nous.

Séance de Sophrologie en Entreprise

Objectif

Il arrive parfois qu'au sein d'une entreprise apparaissent des tensions dues à une réorganisation du travail, un changement de direction, une augmentation des cadences de travail ou autre. La Sophrologie en entreprise est un très bon outil de développement personnel qui aide à faire face à ce type de problème, elle est également très intéressante pour aider les étudiants à préparer leurs examens sereinement. C'est une technique de relaxation dynamique qui se base sur des exercices de respiration et de gestion de la pensée.

Nous vous fournissons

- Un(e) sophrologue
- Vidéo Live disponible pour les collaborateurs en télétravail

Vous mettez à notre disposition

- Une salle de réunion ou un open space

NOUS CONTACTER

-  24 rue Garnier Pages
94100 - Saint-Maur-des-Fossés
-  contact@vigi2roues.fr
-  +33 (0)6 30 15 97 73

NOS FORMATIONS

- Risques routiers : auto
- Risques routiers : moto
- Risques routiers : piétons/seniors
- Risques routiers : vélo
- Risques routiers : engin de déplacement personnel motorisé
- Risques routiers : villages prévention
- Risques incendie
- Secourisme
- Santé / bien-être
- Auto / Moto / Éco