

Se reconnaître aidant est **la clé** pour vivre son rôle d'accompagnant(e) sereinement.

Apprenez à préserver votre capital santé en gérant mieux l'équilibre entre émotions et tensions physiques. Lors de mon atelier interactif (en 2 séances d'une demi-journée), vous découvrirez les effets positifs de la détente corporelle sur le mental et vice-versa, grâce à la pratique de la sophrologie.

Nous alternerons temps d'échange, et exercices simples et efficaces pour :

20.09.2022, 9h - 12h

**Prendre du recul et lâcher prise
pour prendre les bonnes décisions**

- mettre à distance ses préoccupations
- évacuer la pression

**Gérer ses émotions pour évacuer
colère, angoisses, culpabilité**

- déployer le calme en soi
- apaiser les tensions

27.09.2022, 9h - 12h

**Revenir à soi et à son corps pour
bien prendre soin de l'autre**

- relaxation
- respiration contrôlée

**Renforcer l'énergie vitale pour
mieux affronter le quotidien**

- se remplir d'énergie
- se redynamiser

Pour vous inscrire, contactez
Thomas Standhaft sur
info@sophroinstitut.fr



**SOPHRO
INSTITUT**

06.49.98.95.85

Thomas Standhaft Sophrologue (certifié RNCP)
info@sophroinstitut.fr · www.sophroinstitut.fr



Ce projet est financé par CNSA et métropole aidante et donc **gratuit pour les participants.**

