

# SOPHROLOGIE D'ENTREPRISE



[www.foggara.fr](http://www.foggara.fr)

FOGGARA, 143 rue des meuniers 92220 BAGNEUX

2017

## Les pauses Sophrologie...

Vous êtes responsable d'entreprise ou membre de CE, installez des instants « relaxation » pour vos collaborateurs en leur proposant des séances de sophrologie autour de la pause de midi ou bien des ateliers de développement personnel au sein de l'entreprise.

### Quels sont les bénéfices de la Sophrologie ?

La Sophrologie s'appuie sur la respiration, la conscience corporelle, la relaxation et des visualisations. Par ce processus de reconnexion à soi, la sophrologie amène au calme intérieur, soulage les tensions et apaise les pensées.

Par des séances régulières, les participants prennent de la distance sur leurs préoccupations et apprennent à canaliser le stress et les émotions perturbantes. La créativité est stimulée par la connexion naturelle à nos capacités intuitives pendant les visualisations.

Cette pratique favorise une meilleure productivité mais également, une meilleure capacité à gérer les problèmes et les urgences.

### Contactez-nous pour plus d'informations...

*Membre adhérent*



Chambre  
Syndicale de la  
**Sophrologie**

« *Par la sophrologie,  
évacuer le stress,  
contacter l'intuition,  
stimuler la créativité* »



Les midis ré-créatifs de la sophrologie...

### Prenons contact

Michel SCHAUVING  
SOPHROLOGUE  
Tél: 06-81-35-25-71  
[contact@foggara.fr](mailto:contact@foggara.fr)

143 rue des meuniers  
92220 BAGNEUX