# Atelier Sophrologie
# Une bulle de relaxation

FLOW'UP

Parce qu'elle représente la Grande Cause Nationale 2025, la santé mentale est au cœur des enjeux RH.

Le stress est une expérience humaine universelle, nous y sommes tous confrontés quel que soit le poste ou le niveau hiérarchique.

Avec Flow'up, offrez à vos collaborateurs un moment de détente et de recentrage

45 minutes

12 personnes

## Objectifs et bénéfices

- Se recentrer sur sa respiration
- Développer ses ressources internes pour mieux faire face à la pression, et préserver son équilibre personnel et professionnel
- Découvrir des exercices simples de relaxation et de détente rapide, faciles à reproduire chez soi ou au travail

## Déroulé d'atelier

- Accueil & mise en condition
- Exercices de respiration pour calmer le mental.
- Décontraction musculaire pour libérer les tensions accumulées.
- Visualisation positive pour favoriser un état d'esprit plus serein et confiant.
- Conclusion et conseils pour réutiliser les techniques au quotidien.

## Modalités d'intervention

- Matériel : salle calme, chaises confortables
- Format : Présentiel