

Ateliers thématiques ou Formations (Atelier ou Formation sur mesure à la demande)



Taille des groupes

Ces ateliers sont proposés en individuel ou pour des groupes de 6 à 12 personnes.

Durée moyenne

- 1h/semaine au format forfait si besoin d'une progression
- atelier sur mesure à la demi-journée ou journée complète
- durée de la formation adaptée aux objectifs de l'entreprise

Thèmes proposés

Les thèmes suivants sont proposés à titre d'exemple.

Atelier Thématique : « Parent/Enfant mieux respirer pour faciliter le quotidien »

Cet atelier est proposé en famille ou en binôme Parent/Enfant avec d'autres parents. C'est un moment ludique où se mêlent le jeu, le conte, le dessin et bien entendu la respiration. Apprendre à mieux se connaître et à mieux se contrôler.

- **Jeux** : Respirer et gérer ses émotions (colère, peur, joie, tristesse...) en jouant. Les parents et enfants pourront repartir avec plusieurs jeux à reproduire à la maison facilement
- **Pratique d'exercices physiques (inspirés du Yoga et du Tai Chi Chuan) en douceur et adapté aux tout petits** : mettre en mouvement le corps sous forme d'étirement tout en conscience de sa respiration
- **Visualisation** : invitation, à travers un conte, à la découverte de son corps et des supers pouvoirs de la respiration

Atelier thématique : « Bien-être et Détente »

Apprendre à **mieux connaître son corps et sa respiration** pour installer facilement la **détente** et la **récupération**.

- **Pratique d'exercices physiques (inspirés du Yoga et du Tai Chi Chuan) en douceur** : mettre en mouvement le corps sous forme d'étirement tout en conscience de sa respiration
- **Découverte et contrôle de sa respiration** : apprendre à détendre des zones de tension dans le corps, à améliorer sa posture, à retrouver son calme ou encore à se préparer à un examen médical avec plus de sérénité.
- **Ecoute et échanges**

Atelier thématique : « Gestion du stress et de ses émotions : comment se préparer à un examen scolaire, un examen médical ou un concours »

Le stress a des effets mesurables sur la santé. L'atelier de « gestion du stress et des émotions » permet de découvrir quelques astuces de postures physiques et de respiration à pratiquer simplement au quotidien.

- **Origine du stress** : la cause n'est pas unique, la vie privée et la vie professionnelle ne peuvent plus être dissociées car elles peuvent être facteur de stress et influencer sur notre comportement dans un sens comme dans l'autre
- **Manifestation du stress** : intérieurement et dans la manière de communiquer
- **Confiance en soi** : degré d'exigence, son rapport à soi et aux autres
- **Comportement face au changement** : où se situe mon besoin de sécurité
- **Exercices de respiration, corporels et mises en situation.**

« La liberté intérieure permet de savourer la simplicité limpide du moment présent, libre du passé et affranchit du futur »

Matthieu RICARD



Téléphone
06 20 28 81 36

E-mail
contact@souffle-consulting.fr

Site Internet
<https://souffle-consulting.fr/>