

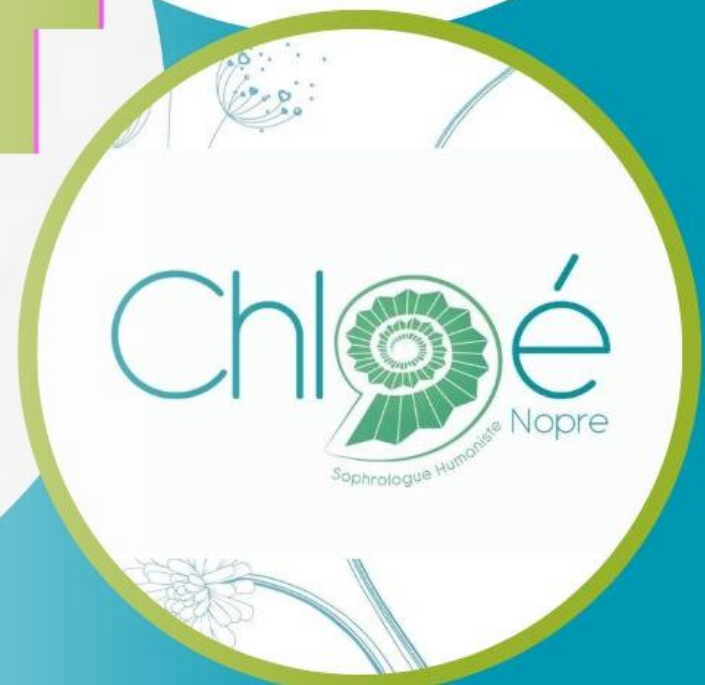


# La semaine santé/Securité au travail

---



OVCT





**Date**  
**Lieu**

A définir  
A définir



**# Tout public**  
**# Prerequis**

De 2 à 500 personnes  
Aucun prérequis



**# Groupe**

Groupe : 10 à 12 personnes maxi par Groupe (durée de la séance 30 )



**Objectif**

Savoir gérer son stress par la respiration consciente



**Programme**



- 1- Respiration consciente**
- 2- La cohérence cardiaque**
- 3- Relaxation musculaire progressive**



**Moyens pedagogiques**

- Travaux pratique
- Pratique encadrée par Chloe Nopre Sophrologue Humaniste Expert



**DEVIS**

# Nous proposons 3 axes de travail...

Selon différentes études, les principaux critères influençant l'efficacité et la gestion du stress: des pensées, émotions et du corps :

## Respiration consciente



“En développant la maîtrise de la respiration, le stress diminue tout en favorisant une clarté mentale et attitude positive renforcée”



## Coherence cardiaque



“pratique simple de gestion du stress par la respiration, augmente la concentration et améliore la performance des collaborateurs”



## Relaxation musculaire progressive

” Réduction du stress physique, une amélioration de la posture et une augmentation de la détente

