

Des ateliers pour souffler, se ressourcer et retrouver son équilibre

Interventions collectives de sophrologie pour les collectivités, structures médico-sociales, associations et entreprises. Des temps accessibles et adaptés pour expérimenter des outils concrets de respiration, de détente et de gestion du stress.

Des ateliers adaptés à vos publics

- Parents et futurs parents — S'accorder une pause, apprivoiser le stress du quotidien, mieux identifier ses besoins.
- Seniors et aidants — Favoriser la détente, la conscience corporelle et des moments de mieux-être partagés.
- Femmes et transitions de vie — Souffler face à la surcharge mentale, retrouver ses ressources et prendre du temps pour soi.
- Équipes et salariés — Expérimenter des pratiques simples pour relâcher les tensions et créer des pauses ressourçantes.

Une approche concrète et progressive

Chaque séance associe un temps d'accueil, des exercices doux de respiration et de relaxation dynamique, une visualisation guidée et un temps de partage facultatif. Les propositions sont ajustées au groupe, à ses capacités et aux objectifs de la structure.

Formats possibles

- Atelier ponctuel de découverte
- Cycle de 4 ou 6 séances
- Programme régulier de 10 à 12 séances

Durée et contenu adaptés à votre public et à vos contraintes. Proposition et tarif établis sur devis.

Une expérience de terrain

J'interviens notamment aux Thermes de Saint-Amand-les-Eaux et à la Maison des 1000 premiers jours de Raismes, auprès de publics variés. Ces expériences nourrissent des ateliers à la fois structurés, accessibles et attentifs aux besoins des participants.

Construisons ensemble un atelier adapté à votre structure

06 71 91 38 62 | dolorespire17@gmail.com
dolorespire.com | Saint-Amand-les-Eaux et alentours