

FORMATION : TECHNIQUES DE RELAXATION & DE LÂCHER-PRISE

Relâcher les tensions, apaiser le mental et retrouver un équilibre durable

Cet atelier propose un accompagnement global alliant corps, respiration et mental, permettant aux participants de ***relâcher les tensions, d'apaiser le stress et de retrouver un état de calme durable.***

Il s'appuie sur des outils simples, concrets et immédiatement applicables dans le quotidien professionnel.



Objectifs de l'atelier

- Réduire le stress ainsi que les tensions physiques, mentales et émotionnelles
- Apprendre à lâcher prise face aux contraintes professionnelles
- Favoriser la détente profonde et la récupération
- Améliorer la qualité du sommeil et la gestion des émotions
- Repartir avec des techniques simples et réutilisables au quotidien

Public concerné

- Salariés, managers, équipes soumises au stress
- Entreprises, collectivités, structures associatives
- Tous publics, sans prérequis (atelier accessible et adaptable)

Formats

- **Demi-journée** : 3 heures
- **Journée complète** : 6 heures
- **Format sur-mesure**, selon le temps disponible et les besoins identifiés



DÉROULÉ & CONTENU

1. Accueil & tour de table des besoins

Temps d'échange, verbalisation des attentes, création d'un climat de confiance.

2. Réveil énergétique & réveil musculaire

Mouvements doux, mobilisations articulaires, auto-massages (nuque, épaules, mains), afin de relancer l'énergie et préparer le corps à la détente.

3. Ancrage & recentrage

Exercices corporels et respiratoires, visualisations d'ancrage pour apaiser le mental et revenir à l'instant présent.

4. Méditation guidée

Méditation accessible, relaxation guidée, micro-méditations applicables au travail afin d'améliorer la clarté mentale et la concentration.

5. Exercices de lâcher-prise

Techniques corporelles et mentales, exercices symboliques (écriture, intention, mouvement). afin de relâcher le contrôle et les tensions émotionnelles.

6. Sommeil & récupération

Compréhension des mécanismes du sommeil, outils favorisant l'endormissement, rituels de déconnexion.

7. Respiration & cohérence cardiaque

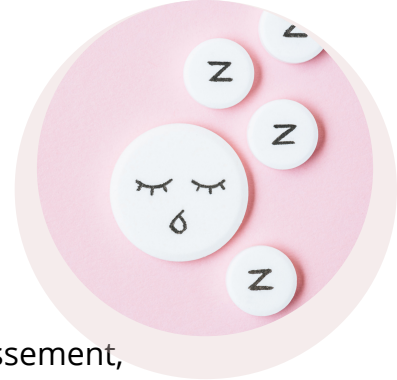
Respiration consciente, cohérence cardiaque, régulation du stress et des émotions.

8. Outil ludique : le « petit bonhomme d'allumettes »

Technique simple et visuelle de libération des tensions, facilement réutilisable en autonomie.

9. Intégration & routine relaxation

Construction d'une mini-routine personnalisée et sélection des outils adaptés à chacun.



BÉNÉFICES

Pour les participants

- Apaisement du stress et des tensions
- Meilleure gestion émotionnelle
- Amélioration du sommeil et de la récupération
- Sensation de calme, de clarté et de recentrage
- Outils concrets utilisables durablement

Pour la structure

- Réduction du stress et de la fatigue
- Amélioration du climat de travail et de la concentration
- Prévention de l'épuisement professionnel
- Équipes plus sereines, disponibles et engagées



Modalités pratiques

- Atelier en **présentiel**
- Animation interactive, progressive et bienveillante
- Contenu adaptable selon les besoins de la structure

Matériel : tenue confortable, chaises et/ou tapis, salle calme et propice à la détente

SENS EN EVEIL

Thalie VITRY : 06 14 59 75 57

Sandrine JACQUEL : 06 28 28 68 63

senseneveil83@gmail.com

www.dojo-esprit-zen.fr