

La sophrologie en quelques mots

Mise au point en 1960 par le
neuropsychiatre Alphonso
Caycedo.

La sophrologie est une **technique**
de relaxation basée sur des
exercices de respiration et de
gestion de la pensée. Elle **assure**
une **détente physique** et
psychique propice à la **gestion**
du **stress**, à l'amélioration de la
concentration, de la **mémoire**,
ou de la **créativité**.

380 route de
Châteaurenard

13630 Eyragues

Tel : **0786268342**

Entreprise

Individuel

Groupe

Diplômée de la FEPS

www.claudiagamet-sophrologue.fr

*Praticienne
Relationnelle*



Claudia Gamet
SOPHROLOGIE

Sophrologie-PNL

SUR RENDEZVOUS

Tel : 0786268342

Application en entreprise

- ✓ Les techniques et possibilités offertes par la sophrologie permettent de répondre à différentes problématiques de l'entreprise

La sophrologie permet :

- ✓ A vos salariés de développer leurs capacités et ressources propres pour faire face avec plus d'adaptabilité à la réalité du contexte.
- ✓ D'apprendre à anticiper les situations stressantes, les changements professionnel, déménagement, séparation, retraite...)
- ✓ Le bien-être au travail proposé comme un service et une marque d'attention, il favorise le besoin de se sentir bien au travail.
- ✓ Le renforcement de la confiance et de l'affirmation de soi.

- ✓ De **renforcer** ses potentiels pour atteindre ses objectifs (professionnels, personnels, compétitions...)
- ✓ De **développer la concentration, la mémoire et la créativité.**

La sophrologie pour qui ?

- ✓ Pour des **femmes**, des **hommes**, son apprentissage est **accessible à tous**, ses exercices sont simples et faciles à exécuter. La sophrologie **s'adapte** aux **besoins** et aux contraintes de **tous**. Elle n'exige pas de matériel, de tenue, ni de condition particulière.



Le yoga des yeux

- ✓ **Le travail à l'ordinateur** est exigeant, les yeux fixent l'écran pendant de longues heures et sont très sollicités en vision rapprochée. **La fatigue visuelle** provoque des larmoiements aux **yeux**, de l'irritation et des rougeurs. Ces premiers symptômes sont souvent accompagnés de **tensions au niveau du cou** et de maux de tête. Faire travailler constamment notre vue de près peut même restreindre le champ de vision. Ces signes indiquent qu'il est temps de faire des **exercices de relaxation des yeux** dans le but de les soulager.

Pas le temps ? Ils ne prennent que quelques minutes et ils peuvent être effectués partout et à tout moment. Ils sont également utiles pour améliorer la concentration lors du travail à l'ordinateur.

Pourquoi ne pas essayer ?