

## EXEMPLES D'ACTIONS REALISEES PAR SOPHRO 16

- **Semaine du Bien-Etre en entreprise : Société ABC**  
6 sessions de 4\*30 minutes du lundi au samedi (10-12h ou 14-16h) par 5 salariés

*Information relative l'impact de la respiration sur l'organisme, et sur la réduction des réactions aux stressseurs,... Méthodologie globale de Relaxation et Techniques respiratoires : au carré, abdominale, cohérence cardiaque. Relaxation physique et mentale guidée. Retour d'expérience*

- **Journée de sensibilisation à l'hypertension artérielle : Mutuelle DEF**  
6h00 par sessions de 30 minutes - groupes de 8 participants  
*Idem*

- **Organisation d'un stage de cohésion détente par le service de la collectivité GHI pour ses 25 employés - 2h00**

*Après un café/thé d'accueil, nous prenons place sur nos sièges répartis en cercle dans la salle. Présentation de la session, Stretching préliminaire de détente et alignement postural. Body-scan assis et apaisement mental. Travail sensoriel debout sur la mécanique respiratoire (en binôme). Information générale sur le stress et sur les réactions humaines types. Allongé : Body-scan n°2 avec respiration abdominale apaisante, écoute musicale sensorielle, et imagerie positive. Sophro marche en interaction de groupe. Retour d'expérience*

- **Formation-Remobilisation de jeunes adultes : Mission Locale KLM**  
5 ateliers de 3h00 sur 5 semaines pour 1 groupe suivi de 10 participants

*Informations sur le fonctionnement du stress. Relaxation, respiration et apaisement. Relaxation dynamique et préparation à l'action. Expression orale. Mise en situation d'entretiens professionnels. Méditations projectives*

- **Votre action sur mesure**

*Définissons-la ensemble !*



**Jean-Philippe CALLAIS**  
Sophrologue certifié RNCP

14 place du Champ de Mars  
16600 Ruelle-sur-Touvre

06.78.88.10.05

[jp.callais@Sophro16.fr](mailto:jp.callais@Sophro16.fr)

