



ME JOINDRE

Tél. : +33 (0) 6 89 23 32 12

Email : odile@cabinetdesophrologie.eu
www.cabinetdesophrologie.eu

L'ATELIER SÉRÉNITÉ

16, avenue de Paris - 94300 Vincennes

SUR RENDEZ-VOUS



Conception, réalisation et impression : naga-photographie.fr

Odile Brulé-Uzan

*Sophrologie et
Hypnose en entreprise*

Une relation sereine avec des salariés *ZEN...*

Véritable antidote pour lutter contre le stress, la sophrologie est un allié puissant permettant de travailler dans des conditions optimums.

- ~ Elle permet aux salariés de se détendre, prendre du recul et d'évacuer les tensions.
- ~ Plus à l'aise au quotidien et dans ses fonctions, le salarié se sentira rapidement plus **motivé et impliqué**.
- ~ En quelques séances seulement, le salarié pourra pratiquer l'autosophrologie et gérer ainsi des situations de stress ou de mal-être auxquelles chacun d'entre nous peut être confronté au quotidien...
- ~ Une technique qui s'avère efficace et bénéfique pour l'entreprise et les employés : c'est le principe **« gagnant/gagnant »**

Durée : 30 à 45 minutes
15€ par personne en séance de groupe
30€ la séance individuelle

nb : La sophrologie n'est pas remboursée par la sécurité sociale.
Certaines mutuelles offrent une prise en charge forfaitaire, renseignez-vous!

L'hypnose pour dire non à des habitudes qui nous empoisonnent la vie...

Une autre façon d'optimiser une relation « gagnant - gagnant »

Avec cet outil je vous propose des séances en petits groupes de 2 à 4 personnes autour de 2 thèmes à choisir : **l'arrêt du tabac** et **la gestion du stress**.

Durant ces séances ne sont pas évoqués les sujets sensibles personnels, il s'agit d'un accompagnement collectif .

Le groupe a l'avantage d'apporter une énergie particulière et unique qui va venir renforcer la séance d'hypnose.

- ~ Pour l'arrêt du tabac, 2 à 3 séances sont préconisées.
- ~ Pour la gestion du stress, une étude de Starley Krippner a montré qu'après 15 mn d'hypnose l'hormone du stress baissait de moitié.

Le coût de la séance est de 40€ par personne
La séance dure entre 1h00 et 1h 30.

A titre individuel, d'autres points peuvent être traités (phobies, poids, comportements compulsifs)
Me consulter.