



Coach et Vous
De la Vie dans votre Vie

Journée entreprise *One Day STRESSLESS*

Programme

Bienvenue à cette journée exceptionnelle intitulée *One Day Stressless*.

Une journée entièrement consacrée à la gestion du stress, à ses effets sur notre métabolisme et sur notre mental.

- 08.30 – 09.00** Accueil des participant.e.s : café – thé – jus d’orange – viennoiseries – pommes à croquer.
- 09.00 – 10.30** Groupes 1 et 2 : définition du stress
- Quotient Symptomatique Global
 - Les sources essentielles
 - Les causes
 - Les facteurs fondamentaux des agents stressants
 - Les signes et symptômes
 - Notre « *carte du monde* »
 - Les solutions possibles
- 10.30 – 10.45** Pause-café
- 10.45 – 11.00** Groupe 1 : en salle de détente – pré massage
- 11.00 – 12.00** Groupe 1 : massage de 60 minutes
- 12.00 – 12.30** Groupe 1 : en salle de repos
- Groupe 2 : comment gérer les effets du stress.
- 10.45 – 12.15**
- Les différentes respirations du pranayama
 - Technique d’accès à la détente mentale (exercices de Sophologie)
- 12.30 – 14.00** Déjeuner deux services au choix du chef (le menu vous sera proposé dès qu’il sera connu pour la date de votre réservation) boissons incluses (hors alcools).
- 14.00 – 14.15** Groupe 2 : en salle de détente – pré massage
- 14.15 – 15.15** Groupe 2 : massage de 60 minutes
- 15.15 – 15.30** Groupe 2 : en salle de repos
- Groupe 1 : comment gérer les effets du stress.
- 14.00 – 15.30**
- Les différentes respirations du pranayama
 - Techniques d’accès à la détente mentale (exercices de Sophologie)
- 15.30 – 15.45** Pause-café
- 15.45 – 16.45** Groupes 1 et 2 :
- Méditation sophronique à la détente globale.
- 16.45 – 17.30** Débriefing – questions/réponses - remise des syllabus – fin du stage

Etant donné l’impossibilité de placer 8 massages simultanément, le groupe est scindé en deux pour la partie massage.

Les salles sont équipées de projecteur ou téléviseur LCD, flipchart et écran. Papier, stylos, eau minérale mis à la disposition des participant.e.s

Une partie des exercices s'effectue sur des tapis de yoga qui sont disponibles sur place.



Des vestiaires (H et D) soignés et sécurisés sont à disposition le temps des massages. Peignoir, pantoufles et slip de massage seront remis aux participant.e.s en entrant dans la zone thermes.

Après le vestiaire, le groupe est invité à se rendre dans la salle de repos pour se préparer au massage et prendre éventuellement une boisson (thé ou autre).



Après le massage, le groupe est à nouveau invité à se rendre dans la salle de repos afin permettre au corps de reprendre lentement et agréablement son énergie.



« On ne peut rien enseigner à un homme. On peut seulement l'aider à trouver ce qui est en Lui ».
(Galileo Galilei).

Quel bénéfice tirerez-vous après cette journée ?

Cet atelier est une véritable porte d'entrée à la découverte des techniques de gestion de stress, principalement à travers la méditation et la Sophrologie. Grâce au massage, il permet la prise de conscience profonde de l'homéostasie physiologique.

La réalisation d'exercices sophrologiques simples permettra aux participant.e.s. de s'entraîner individuellement après l'atelier grâce au petit fichier MP3 envoyé après le stage ainsi qu'aux fiches d'exercices.

Si nous n'avons pas toujours le contrôle sur l'agent stressant, nous pouvons avoir le contrôle intégral sur les effets physiologiques et psychologiques qu'il engendre. Il ne s'agit pas de rêver mais bien de saisir les solutions qui sont là, à disposition.

Tout comme la régularité du Fitness renforce et modifie peu à peu l'énergie corporelle, la régularité de l'entraînement mental à la détente et aux techniques de gestion de stress permet à l'individu de retrouver un équilibre émotionnel et physiologique.

En un mot, il s'agit de s'entraîner à Vivre Mieux.

Didier DROUVEN

Sophrologue – Coach ICF certifié.