



Françoise Denain
Sophrologie - Hypnose
Thérapie Brèves - Yoga du Rire
06.81.57.17.09

Prestations en entreprises

Séances de groupe

Sophrologie

Séance d'1h
15€/personne

ou

200€ pour un groupe de
15 personnes maximum

Remise de 12,5% à partir
de 4 séances

La séance se déroule en 4 temps avec des techniques en lien avec l'objectif fixé :

- Présentations, quelques mots à propos de la sophrologie ou du thème abordé,
- exercices d'état des lieux et d'évacuation des tensions,
- exercices de relaxation dynamique : mouvements doux associés à la respiration favorisant le relâchement musculaire,
- exercices de détente et de visualisation positive.

En fin de séance, un temps d'expression orale est prévu afin que chaque participant puisse exprimer ses ressentis.

Matériel : en salle équipée ou en extérieur, une chaise pour chaque participant.

Respect des mesures de prévention covid : distance de 1m entre chaque participant, mise à disposition de gel hydroalcoolique ; en intérieur, port du masque pendant la séance.

Yoga du rire

Séance d'1h
15€/personne

ou

300€ pour un groupe de
25 personnes maximum

Remise de 12,5% à partir
de 4 séances

La séance se déroule en 3 temps (avec ou sans objectif fixé par vos soins) :

- exercices d'évacuation, d'ancrage et de respiration,
- exercices de rire sans raison,
- méditation du rire, retour au calme avec quelques minutes de relaxation.

Remarque : Il est déconseillé de participer aux séances de yoga du rire en cas de pathologie cardiaque, hernie abdominale, opération au niveau de l'abdomen de moins de 3 mois ou de moins de 3 semaines sur le reste du corps, glaucomes, hypertension de l'œil, descente d'organes, femmes enceintes, asthme sévère.

Matériel : en extérieur ou grande salle ; prévoir de l'eau pour chacun (rire donne soif !).

Respect des mesures de prévention covid : uniquement en extérieur, port du masque jusqu'à l'arrivée sur le lieu de la séance puis port d'une visière transparente pendant la séance (fournie par l'intervenante).

Françoise Denain
Siren: 831 650 338

41 avenue du Général de Gaulle - 13550 Noves
06.81.57.17.09 - sophren@outlook.fr



Françoise Denain
Sophrologie - Hypnose
Thérapie Brèves - Yoga du Rire
06.81.57.17.09

Vos teambuilding et séminaires

Possibilité d'offrir à vos collaborateurs un moment agréable et ludique tout en dynamisant la cohésion et la performance d'équipe :

- Sophro-balade ou sophro-randonnée
- Sophro-balade et yoga du rire
- Sophro-dégustation

Devis sur demande

Séances en libre-service

Mise à disposition par l'entreprise d'une salle pour permettre aux salariés qui le souhaitent de pratiquer hebdomadairement une activité de mieux être, à sa charge et sur son temps de pause (avec ou sans participation de la direction ou du CSE).

Sophrologie et/ou yoga du rire.

Carte de 10 séances de 45 min : 100€

Séances individuelles

Mise à disposition par l'entreprise d'un bureau ou d'une salle pour permettre aux salariés qui le souhaitent d'être accompagnés individuellement.

Demi-journée ou journée de présence pour les consultations à définir.

Sophrologie, hypnothérapie, thérapie brève solutionniste expérientielle :

Séance d'1h30 : 50€

Françoise Denain

Siren: 831 650 338

41 avenue du Général de Gaulle - 13550 Noves

06.81.57.17.09 - sophren@outlook.fr