



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

AVENUE DE BORIE MARTY

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR 24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

ATELIER DE DETENTE ET RELAXATION AU TRAVAIL



1 / 2



Soyez acteur de votre parcours de formation et passez à l'action !

Objectifs

Cet atelier se décompose en 3 axes:

La respiration : pour diminuer un état de stress, réduire son anxiété, gérer ses émotions

Le deuxième axe La détente musculaire a pour objectif d'apprendre à diminuer les tensions physiques du corps, de soulager les zones douloureuses et d'atténuer les symptômes comme la fatigue, les maux de tête, les douleurs cervicales et le mal de dos.

En retrouvant de la mobilité et de la souplesse, les participants pourront améliorer les raideurs liées à la vie quotidienne et aux postures de travail.

La détente mentale pour lâcher prise, calmer le mental, prendre le recul nécessaire sur les situations, améliorer la qualité de son sommeil.

Les participants seront capables de :

- appliquer des techniques simples de respiration
- détendre et relâcher les muscles sollicités
- relâcher le mental
- intégrer des temps de récupération rapides
- améliorer sa qualité de vie au travail



Durée de formation

1 jour soit 7 heures



Public

Tout public



Prérequis

Aucun



Niveau / Certification Obtenue

attestation de fin de formation et certificat de réalisation



Type de formation / stage

Présentiel

Méthodes pédagogiques et modalités d'évaluation

Animation sous forme d'atelier en présentiel.

Groupe de 4 à 12 personnes.

Tenue confortable pour les postures.



adhénia formation

RENCONTRONS-NOUS !

CRÉ@VALLÉE SUD

SIRET : 753 127 398 00026

05 53 45 85 70

CONTACT@ADHENIA-FORMATION.FR

AVENUE DE BORIE MARTY

24660 NOTRE DAME DE SANILHAC

DÉCLARATION D'EXISTENCE :

72 24 01587 24

SE FORMER TOUT AU LONG DE SA VIE !

WWW.ADHENIA-FORMATION.FR

INFORMATIQUE, TECHNIQUE
ET BUREAUTIQUE

COMMERCE, MARKETING,
COMPTABILITÉ, GESTION

RELATIONS ET
RESSOURCES HUMAINES

DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL

SÉCURITÉ ET SANTÉ
AU TRAVAIL

LANGUES
ÉTRANGÈRES

ATELIER DE DETENTE ET RELAXATION AU TRAVAIL



2 / 2

Programme

Atelier Respiration

prendre conscience de sa respiration
abaïsser sa fréquence respiratoire par la cohérence cardiaque
S'initier aux différentes techniques respiratoires en fonction de ses besoins (calme, détente profonde, dynamisme, lâcher-prise sur le mental...)

Atelier de Détente physique pour soulager les tensions du corps

S'initier aux exercices de détente musculaire et de relâchement des tensions articulaires (étirement sur chaises et debout)
Eveil corporel pour réchauffer son corps et le préparer aux postures de travail
Découvrir les techniques de stimulation

Atelier de Détente mentale

S'initier à la relaxation et à la méditation

