

Séverine Coursault

Sophrologue certifiée RNCP

La sophrologie pour améliorer le bien-être et la performance en entreprise

Le stress et la pression professionnelle sont aujourd'hui des réalités pour de nombreux salariés.

La sophrologie propose **des techniques simples** et efficaces pour **renforcer le bien-être**, améliorer la concentration et **favoriser la cohésion au sein des équipes**.

Pourquoi choisir mes ateliers

- ✓ Des exercices de respiration et de visualisation, accessibles à tous.
- ✓ Des séances réalisées dans un cadre bienveillant et professionnel.
- ✓ Des thématiques d'intervention choisies en fonction des besoins de vos équipes.
- ✓ Réduire le stress et prévenir l'épuisement professionnel grâce à des outils concrets utilisables au quotidien.

Mes ateliers thématiques



Gestion du stress

Sommeil & Récupération



Digital detox

Confiance en soi



Modalités pratiques

- ✿ Atelier en **groupe** (15 participants maximum)
- ✿ **Durée : 1h** par séance en présentiel
- ✿ Aucun matériel nécessaire, juste une tenue confortable
- ✿ **Support audio** d'un exercice remis à la fin pour prolonger les bénéfices de la séance



Mes références



“Nous collaborons très fréquemment avec Mme Coursault, et nos entreprises partenaires sont toujours ravis de ses interventions. Son approche bienveillante et sa capacité d'adaptation font d'elle un atout précieux pour le monde de l'entreprise.” - PM Prévention

Parlons de vos besoins



06.31.47.79.64



severinecoursault.fr



contact@severinecoursault.fr



Paris et région limitrophe

