

## CONSTATS

Envie de changement? Vous souhaitez trouver de nouvelles stratégies d'action? Préoccupé ou submergé par le bavardage mental? Les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise. Des outils existent pour rapidement trouver de la détente corporelle et un apaisement mental profond.

**EN LIGNE**  
**1 JOURNÉE**

**LES** 

**Accessible à tous**

**Applicable facilement**

**Des bienfaits rapides**



## UNE TECHNIQUE SIMPLE

Par un processus corporel consistant à stimuler des points du crâne, vous permettez de faire évoluer rapidement des habitudes non profitables vers un champ de possible choisi et pertinent.. Une profonde relaxation s'installe, un espace de créativité, de nouvelles idées émergent.

*Se détendre, être créatif, développer son agilité et créer des opportunités*

## DES OUTILS PRATIQUES

En plus de la technique de lâcher prise, vous apprenez et expérimentez des outils faciles à utiliser au quotidien. A l'issue de la formation, vous avez:

- Des supports mémo du déroulement technique
- Des questions "clé en main" pour déverrouiller des situations et ouvrir des solutions
- Des outils rapides pour retrouver votre énergie
- Des astuces pour rester ancré dans son corps
- De quoi développer ses projets facilement et avec succès
- Un savoir être face aux situations émotionnellement délicates



## CONTACT

**WAGNON Géraldine**  
Pédagogue du mouvement

**contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54**

**www.vitasentis.com**

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382