



Atelier

# Sophrologie & optimisme : Dansons sous la pluie!

## Objectifs

- Se poser et prendre de la hauteur
- Réorienter le regard pour savourer ce qui est agréable
- Cultiver un rapport plus doux avec soi-même et avec la vie

Echanges croisés, apports théoriques et une belle part laissée aux pratiques psychocorporelles, le tout dans une ambiance bienveillante et sans prise de tête.

- Quelques clés de compréhension sur l'optimisme et la psychologie positive : pourquoi notre cerveau a tendance à s'accrocher au négatif, et comment rééquilibrer ça
- Des outils concrets et faciles à adopter pour orienter son attention vers ce qui fait du bien
- Pratiques de sophrologie: des exercices pour se recentrer, se ré-ancrer et prendre sa place, et réapprendre à cultiver le positif dans son quotidien, notamment via la visualisation.

## Pour qui ?

Vous ressentez parfois un décalage avec les injonctions à être toujours performants, toujours au top?

Vous avez envie de ralentir là où tout semble aller plus vite?

Vous souhaitez retrouver l'élan et redonner de la place au positif dans votre vie?

## Ce que vous en retirerez

Vous repartez avec des clés pour mieux vous comprendre, des outils à réutiliser chez vous, et un shoot de bonne humeur !



## Animé par **Leslie Richard**

*J'accompagne vers plus de confiance, de sérénité et audace — dans la vie personnelle et professionnelle.*

- Sophrologue (ISRA, Lyon)
- Analyste Transactionnelle formée au CAFAT
- Consultante, formatrice et accompagnatrice en développement personnel et professionnel.



Cliquez pour vous inscrire 

Ou par email :

[leslie@skillmastery.ch](mailto:leslie@skillmastery.ch)

50 CHF par personne  
Venez comme vous êtes  
Petit groupe (10 participants maximum)