SAMEDI 30 JANVIER 2027 · 9H À 12H · AIGLE

Atelier

Apprivoiser l'orage :
sophrologie et gestion du stress

Une vie sans tension, ça n'existe pas.
Apprendre à ne plus être submergé, si.

Offrez-vous une matinée pour comprendre ce qui vous met sous pression, relâcher et repartir avec des outils simples pour le quotidien.

Au programme

- Le stress, bon ou mauvais ?
- Comprendre les mécanismes et repérer ses propres déclencheurs
- Ajuster sa perception et son équilibre pour mieux vivre la pression
- Des outils concrets et des pratiques de sophrologie pour relâcher, décharger et garder la main quand ça monte

Échanges, apports théoriques et pratiques psychocorporelles, dans une ambiance bienveillante et sans prise de tête.

Pour qui ?

Vous avez parfois l'impression d'être une cocotte-minute, ou de vivre sous tension permanente ? Vous avez besoin d'une parenthèse pour souffler ?

Cet atelier est pour vous.

Vous repartez avec

Une meilleure compréhension de votre fonctionnement, des outils à réutiliser chez vous, et une vraie sensation de légèreté.



Cliquez pour vous inscrire

Ou par email :
leslie@skillmastery.fr

Atelier 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 et formatrice



50 CHF par participant
Chemin du Château 28
1860 Aigle