

SOPHROLOGIE RELAXOLOGIE

THIERRY RÉGNIER

“ Je me laisse bercer quelques instants par ma respiration... ”



J'ai cotoyé le secteur du luxe plus de 13 ans comme créateur de bijoux puis chef de projets en Europe et en Asie. Aujourd'hui j'exerce comme Thérapeute, Sophrologue & Relaxologue en cabinet où les patients viennent me consulter pour être accompagnés dans leur démarche de développement personnel.

Plus jeune j'ai été témoin de la difficulté de mes parents à gérer leurs propres tensions. Cette mauvaise gestion du stress a impacté la qualité de nos liens relationnels et celui avec le monde du travail. Ainsi, j'aspire à vous donner les outils pour protéger la famille mais également l'employeur des tensions respectives de chacun.

Je vous propose de nous rencontrer et de voir de quelle manière les riches outils de la sophrologie peuvent répondre aux besoins de l'entreprise et de ses salariés.

📞 : 07 77 89 68 71

✉ : relax@inspirerlemeilleur.fr

🌐 : www.inspirerlemeilleur.fr

— Réduire l'absentéisme et favoriser le retour progressif à l'emploi

— Apprendre à s'économiser pour augmenter sa résistance à la charge de travail et aux épreuves de la vie

— Découvrir les valeurs qui nous animent pour donner du sens à son existence et à son travail

— Atteindre ses objectifs grâce à l'acquisition des techniques de relaxologie et de sophrologie



PENSÉES - ÉMOTIONS - ÉNERGIE
ANATOMIE - PERSONNALITÉS - PROJETS

VALORISER L'HUMAIN

- la sophrologie invite la personne à faire émerger les valeurs humaines qui existent déjà en elle pour les conquérir et les diffuser. Savoir s'écouter soi pour écouter ses collaborateurs, les estimer et valoriser leur travail. Reconnaître leur utilité et leur place singulière au sein d'une structure polarisée.

LIBÉRER LA PAROLE

- tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime... Partager ses craintes, reconnaître ses limites et parfois même son impuissance à tous les niveaux hiérarchiques ne trouve pas sa place dans notre société actuelle du "par-être". L'écoute inconditionnelle et la libération de la parole est salutaire, elle va ainsi redynamiser une vie intérieure stagnante ou conflictuelle.

- PRATIQUES DE GROUPE POUR SE DÉTENDRE
- FORMATIONS THÉMATIQUES (GESTION DU STRESS, CONFIANCE EN SOI, SOMMEIL,...)
- ACCUEIL DU PERSONNEL EN ENTREPRISE ET EN MILIEU HOSPITALIER
- SUIVI ET FORMATION PAR TÉLÉ-ASSISTANCE OU AU DOMICILE DU CONSULTANT



*"Savoir
mettre son corps et son cerveau
au repos pour récupérer et retrouver
l'équilibre après la performance"*

*"La sophrologie
apporte des outils concrets
permettant aux salariés de devenir résistants
face à la multiplication et l'intensification
des facteurs de stress"*

GUÉRIR LES SYMPTÔMES

- la relaxation agit sur les symptômes liés aux troubles fonctionnels (maladies cardio-vasculaires, troubles digestifs, sommeil altéré, etc.) ou des troubles de la personnalité (irascibilité, anxiété, pensées circulaires, manque de concentration, etc.).
- le salarié retrouve un état de santé favorable à la reprise du travail avec des outils acquis qu'il pourra utiliser au quotidien.

APPRENDRE À S'ÉCONOMISER

- relâcher ses tensions physiques et mentales développe l'économie des tensions neuro-musculaires pendant l'action augmentant ainsi le seuil de résistance à la charge de travail.
- maîtriser ses pensées et ses émotions réduit l'état d'émotivité et le tempérament de la personne qui se sent plus apaisée.
- offrir la possibilité à vos salariés d'acquérir de nouvelles armes pour améliorer la confiance en soi et se protéger des excès est bénéfique pour l'entreprise en terme de rentabilité et d'image soucieuse du bien-être de ses salariés.