



Atelier BREATHWORK

Respiration et Méditation active

Proposition d'atelier Bien-être en entreprise

*Respirer au travail,
un boost bien être pour vos équipes & au service de votre entreprise !*



Quels enjeux ?

Avoir des espaces dans lesquels chacun peut relâcher la pression, vivre ses émotions, écouter son corps et **prendre soin de sa santé mentale**, est primordial pour faire face aux défis actuels dans le monde du travail.

Plongez dans une **initiative novatrice pour le bien-être de vos équipes et le succès de votre entreprise**. Le Breathwork, bien plus qu'une simple technique de respiration, s'impose comme le levier d'une culture d'entreprise axée sur la RSE.

Le Breathwork c'est quoi ?

Le breathwork est une pratique de **respiration connectée et de méditation active**.

C'est le fait d'utiliser consciemment et volontairement la respiration dans le but de retrouver ses pleines capacités physiques, émotionnelles, et mentales.

Cela se pratique les yeux fermés, allongé sur un tapis de yoga. Le voyage se déroule **en musique et guidé à la voix** en utilisant des techniques de visualisation et de relaxation.



Bienfaits pour les employés

- Réduction du stress, prévention du burn out
- Amélioration de la clarté mentale : meilleure concentration et prise de décision.
- Gestion des émotions et de l'anxiété
- Amélioration de la santé physique
- Amélioration du sommeil
- Renforcement des relations interpersonnelles et cohésion professionnelle

Bénéfices pour l'entreprise

- Augmentation de la productivité
- Stimulation de la créativité et de l'innovation
- Réduction de l'absentéisme
- Attractivité pour les talents
- Amélioration de la culture d'entreprise
- Création d'un environnement positif
- Team building et renforcement de la cohésion professionnelle

C'est une activité qui rassemble ET qui fait du bien!

Déroulé d'une séance type

- Introduction
 - Présentation de l'intervenante
 - Cercle de parole (peurs, attentes des participants)
- Présentation du Breathwork
 - Importance de la respiration
 - Ce qu'il peut se passer pendant la pratique
 - Démonstration de la technique
- Pratique de la respiration connectée (55 min)
- Relaxation et intégration (15min)
- Cercle de parole de clôture
 - Partage des expériences et questions



En Pratique

Durée?

2 heures (cela comprend les explications, la pratique et un cercle de parole)

Sur-mesure?

Fréquence des séances et thématiques à définir selon vos besoins.

Capacité?

Groupe de 4 à 12 personnes

Quand?

Team building, séminaire d'entreprise, atelier bien-être



Qui suis-je ?

Après plusieurs années à parcourir le monde en travaillant dans l'hôtellerie de luxe, j'aspirais à explorer de nouveaux horizons. J'ai choisi de transférer mes compétences relationnels au service de l'accompagnement thérapeutique. Je suis formée et **certifiée par la méthode Alive Breathwork.**

Aujourd'hui je propose des suivis en individuel ou en groupe pour aider chacun à naviguer sa vie et ses émotions avec plus de confiance et de sérénité. Je suis aussi **formatrice** pour les futurs praticien.nes Alive Breathwork.

Sarah Jouffrieau

On prend LA ROUTE ensemble

- ➔ Contactez moi pour créer une offre sur mesure à l'image de votre entreprise
- ➔ Demande de tarifs sur devis

Sarah Jouffrieau

Praticienne et Formatrice certifiée Alive Breathwork

☎ 07 61 55 51 02

✉ sarahjouffrieau@gmail.com

www.sarahjouffrieau.com

