

La sophrologie s'invite dans une agence 🧘

Agence d'Aide et Soins à Domicile de Nîmes

Domus 
En toute confiance

**ATELIER DECOUVERTE
SOPHROLOGIE**

Vitalité & Gestion du Stress
10 séances de groupe d'1h30 pendant 4 mois

Pauline SALMON – Sophrologue
06 23 08 44 94



Amandine Lasnier, Responsable de l'agence d'aide et soins à domicile de Nîmes (30) a proposé à ses équipes de participer à 10 séances de sophrologie de 1h30 chacune, sur le thème de la vitalité et la gestion du stress. Ces séances de groupe, en faveur de la Qualité de Vie au Travail, se sont déroulées au sein de l'agence.

Les participants ont exprimé avoir retiré des solutions simples, concrètes et utiles pour se détendre, gérer leur stress et prendre du recul.

Les séances leur ont apporté du mieux-être au quotidien. La preuve en est :

"Très belle expérience. Ces séances de sophrologie m'ont donné des pistes pour être bien dans ma tête et dans mon corps." TM – Assistant(e) de Vie

"Cela me sert dans la vie de tous les jours, je me sens plus serein, léger et détaché de mes soucis quotidiens." SP– Assistant(e) de Vie

"Je mets en pratique régulièrement la sophro-sieste, la respiration thoracique et abdominale. Les séances de sophrologie m'ont beaucoup aidé à gérer mon stress."

MD – Assistant(e) de Vie

#LeSensDeLAutre #ConfiancePartagée