

BOOSTEUR DE ZEN



Nayé SAKHO
SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Experte en positivité
www.boosteurdezen.fr

sophrologie

C'est un outil de relaxation qui va vous permettre de retrouver un état de bien-être et de BOOSTER votre potentiel.

Les techniques de respiration et visualisation vont à la fois agir sur le corps et sur le mental.

Vous apprendrez alors à mieux vous connaître et serez à même d'affronter votre quotidien sereinement.

*Chacun porte
son bonheur en soi*

POUR QUI ?

Salarié(e)s issues des institutions, associations et entreprises

POURQUOI ?

Gérer le stress

(charge de travail, conflits ...)

Récupérer après avoir eu des difficultés (amélioration du climat social)

Renforcer l'esprit d'équipe

Accroître la motivation

Stimuler le positif

DANS LE BUT DE...

Prendre du temps pour soi et retrouver un état de bien être au quotidien.

Gagner en efficacité

- TEAM BUILDING
- ACCOMPAGNEMENT DES GROUPES
- SÉANCES PERSONNALISÉES ET INDIVIDUELLES



TÉMOIGNAGES

COMMENT SE PASSE UNE SEANCE ?

Une séance dure entre 45mn et 1h

Une fois le bilan effectué on pratique quelques **exercices de relaxation** visant à évacuer les tensions et à se reconnecter avec son corps.

• Relaxation dynamique :

Des petits mouvements doux liés à la respiration pour relâcher les tensions corporelles et se concentrer.

• Visualisation positive :

Guidée par la voix du sophrologue afin de décupler les bienfaits de la relaxation.

• Échanges :

Petit entretien pour exprimer vos ressentis si vous le souhaitez.

"Ce fut un moment d'isolement, rien que pour soi. Ce qui m'a permis de me relâcher, me détendre, me recentrer, relâcher tous mes muscles. J'ai trouvé un espace où ma concentration se fixe sur soi-même et je suis arrivé à prendre une distance avec ce qui est autour. je suis prête à recommencer !!"

Ilma - assistante sociale au sein d'un G.E.M

"Moment agréable de détente et de relaxation permettant de lâcher prise. Un moment où on est à l'écoute de ses ressentis, guidée par la voix apaisante et rassurante de Nayé."

Lisa - éducatrice spécialisée en M.A.S

*Effets secondaires
positifs garantis*



CONTACT

Nayé SAKHO

SOPHROLOGUE CERTIFIÉE

Experte en positivité

06 25 67 16 78

contact@boosteurdezen.fr

