

ATELIERS DE GESTION DU STRESS ET DES TENSIONS CORPORELLES



Pourquoi choisir nos ateliers

- Des outils concrets et facilement applicables au quotidien
- La combinaison de 2 expertises pour une prise en charge plus efficace :
 - médecine traditionnelle chinoise - *auto-massage par acupression*
 - techniques psycho-corporelles - *respiration, pleine conscience, ...*

Sonia Guigo

Praticienne en médecine traditionnelle chinoise, diététique

Véronique Fontalbat

Psychothérapie, somatothérapie, coaching en orientation

Objectif des ateliers

- Réduire le stress et apaiser le mental
- Détendre le corps et diminuer les maux récurrents (tête, ventre, nuque, épaules)
- Gagner en sérénité et en concentration
- Favoriser les échanges et la collaboration
- Tendre vers un climat plus agréable pour de bonnes conditions de travail

**Offrez à vos équipes la possibilité de se ressourcer
pour un mieux-être durable au travail**

TARIFS ET COORDONNÉES

Tarifs des ateliers (2 intervenantes en vos locaux)*

Nos ateliers combinent nos différentes pratiques professionnelles qui sont réalisées en autonomie par les participants. Il leur est proposé principalement des activités de Do In (auto-massage), de réflexologie plantaire et crânienne, de respiration et visualisation en pleine conscience, de relaxation par le son, la méditation et le mouvement.

Atelier de 1h30 –

- 4 à 10 participants : 360€
- 12 à 20 participants : 510€

Atelier de 3h –

- 4 à 10 participants : 590€
- 12 à 20 participants : 840€



Nous vous offrons également la possibilité de concevoir vos ateliers sur mesure.

Sonia Guigo

- Praticienne en médecine traditionnelle chinoise, diététicienne

email : sonia.guigo@yahoo.com

Tel : 06 74 67 72 35

Facebook - [sonia amincissement et bien-être](#)

Véronique Fontalbat

- Psychothérapie, somatothérapie, coaching en orientation

email : contact@veronique-psychotherapie-coaching.fr

Tel : 06 63 87 35 10

Site : veronique-psychotherapie-coaching.fr

* Pour les ateliers de 3h, prévoir 2 salles accueillant minimum 12 personnes. Des frais supplémentaires s'appliquent pour des déplacements supérieurs à 20 km.

**Nous sommes à votre disposition
pour plus d'informations**

Contactez-nous