



Sophie Dailly Lasserre
Sophrologue

MODULE GESTION DU STRESS

A la redécouverte de ma respiration...

Redécouvrir notre respiration

Apprendre à mobiliser une respiration abdominale

La respiration pour se détendre et retrouver vitalité et bien-être

A l'écoute de mon corps...

A la redécouverte de nos sensations

Ecouter son corps pour mieux se connaître, et mieux appréhender le stress

La Relaxation Dynamique du 1^{er} degré

Relaxation, détente

A la redécouverte de notre tonus musculaire

Se détendre pour mieux récupérer, mieux gérer une situation difficile, mieux faire face aux situations de stress

Les différentes techniques pour se détendre

Mon mental et moi

Attention et concentration

Revenir au moment présent - Améliorer sa qualité de présence pour développer sa concentration

Techniques inspirées de la méditation de pleine conscience

Le stress

Le stress, c'est quoi exactement ?

Apprendre à mieux s'adapter aux différentes situations de stress dans notre quotidien