**Atelier gestion du stress et sophrologie AFH**

**animé par Laetitia Théry**

**Sophrologue et coach professionnel certifié**

**Dimanche 13 octobre 2019**

**Objectifs de l’atelier : découvrir et expérimenter des exercices en dynamique et en statique pour gérer ses émotions et son stress**

* Prendre conscience de sa respiration : intégrer la respiration abdominale, évacuer les tensions corporelles et mentales à travers des exercices pratiques. Intégrer les rythmes respiratoires tonifiant et relaxant
* Expérimenter le lâcher prise à travers une sophronisation de base et une relaxation dynamique
* Prendre conscience de ses ressources

Poser le cadre : respect/écoute/bienveillance/confidentialité/ non jugement

* **9h30/9h50: Accueil + chacun prend une carte météo**

Présentation qui je suis présentation de la matinée

Qq minutes pour que chacun prépare son portrait chinois : ma couleur du jour, ma musique du jour, mon plat du jour et ma météo du jour

tour de table

* **9h50/10h10 : Relaxation pour se recentrer + phénodescription**

Ce type de relaxation très courte permet de nous recentrer, de nous poser pour être tous(tes) à l’unisson ou dans un état d’écoute et de disponibilité plus grande les uns par rapport aux autres.

Respi /points de contacts/ visualisation salle, voisins/ déroulé du réveil jusque maintenant en film/respi évacuer négatif respirer énergie/ vœu pour la journée

* **10h05/10h40 : pratique de la respiration thoracique et abdominale + assis, debout couché rythmes respiratoires relaxants et dynamisants + phénodescription**
* **10h40/11h10 : exercice de la RD1 : protocole anti-stress + phénodescription**

Voir les ex avant

Le cou

Le pompage/ les épaules

Karaté cible

Rotation axiale

Hémi corps

* **11h10/11h40 Sophronisation de base + phénodescription**
* **11h40/12h exercice corporelle pour relancer énergie**

Matériel : feuille + bics + téléphone + enceinte + carte météo