

## Ateliers pluridisciplinaires

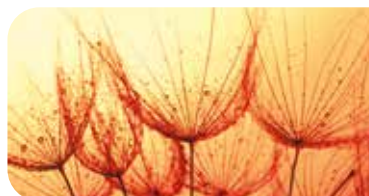
SOPHROLOGIE

COACHING

MÉDECINE TRADITIONNELLE

CHINOISE

MÉDITATION



## Notre conviction :

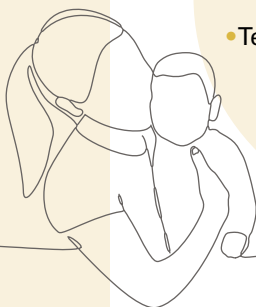
**Donner du SENS  
à ce que l'on EST !!**

*Cultiver une connexion à soi-même et aux autres au quotidien, retrouver de la sérénité et un équilibre corporel, mental et émotionnel est le seul combat à mener.*

## Notre engagement :

*Vous permettre une meilleure compréhension de vous-même et de vos émotions, vers un meilleur état d'être.*

**Journée  
de 9h30  
à 17h00**



## *l'anti-blues, baby blues, coup de blues...*

**Vous vous sentez parfois triste, sans énergie, la solitude vous pèse, vous voulez retrouver votre tonus après une période difficile.**

Dans cette atelier vous pourrez découvrir la sophrologie et la gestion des émotions.

**Notre méthode et nos pratiques** vous permettront d'identifier les situations qui génèrent des émotions et d'identifier vos ressources et vos capacités pour les affronter et les dépasser.

**Notre apport théorique** en médecine traditionnelle chinoise vous permettra aussi de comprendre les impacts physiologiques et émotionnels liés à la tristesse ou le stress.

**Tarif atelier journée : 150€**

### **Nos contenus et pratiques**

- Coaching gestion des émotions
- Sophrologie
- Techniques de communication bienveillante
- Médecine traditionnelle chinoise



## les maux du " Dodo ", dormira bientôt...

### L'Ecoute active de soi-même et des autres

Dans cet atelier vous pourrez découvrir la sophrologie et la communication bienveillante.

La communication est partout présente dans le monde professionnel et dans notre vie quotidienne.

Mais elle ne se limite pas à ce que l'on dit avec la parole. Elle passe aussi par le corps, le ressenti, l'émotion et les intentions profondes qui passent entre les mots.

#### **Notre méthode et nos pratiques**

vous permettront d'améliorer vos relations interpersonnelles et votre communication. Créer le lien avec les autres avant de demander le résultat.

**Tarif atelier journée : 150€**

#### **Nos contenus et pratiques**

- Sophrologie
- Techniques de communication bienveillante



#### **Nos contenus et pratiques**

- Sophrologie
- Cycle du sommeil
- Gestion des émotions

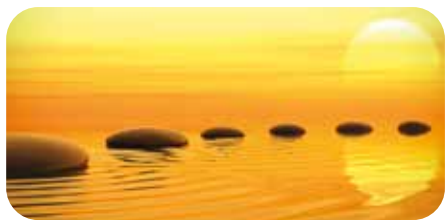
Nous négligeons trop souvent notre sommeil, par nos rythmes de vie, nos pensées parasites.

Nous ne sommes parfois plus à même de reconnaître les signes d'endormissement, nous avons perdu les clés de notre horloge biologique... et notre sommeil se dégrade au fil des années. Le manque de sommeil est un besoin vital, c'est le 2<sup>ème</sup> besoin après la respiration.

#### **Notre méthode et nos pratiques**

Vous permettront de comprendre les mécanismes du sommeil, les impacts sur notre état physique et mental et de retrouver une meilleure qualité de sommeil.

**Tarif atelier journée : 150€**



## En pleine possession de ses SENS !

La sophrologie est une méthode de développement personnel qui au-delà de ses techniques de relaxation, permet surtout de développer une attitude et un état d'esprit résolument positifs face à la vie.

Elle utilise un ensemble de techniques de respiration, de relaxation et de visualisations mentales.

Une méthode concrète et applicable au quotidien afin de mieux prendre conscience de l'instant, de mieux respirer, de prendre du recul, gérer la pression du quotidien, mieux vivre son corps et améliorer son sommeil.

### Notre accompagnement :

- Des exercices corporels alliant respiration et mouvements simples à la portée de tous.
- Des techniques de visualisations mentales (projection mentale).

**Tarif atelier journée : 150€**

## En plein air !

Nous vous proposons des ateliers découverte en plein air pour allier le plaisir d'être en pleine nature et de pratiquer une activité

### SOPHRO/MÉDITATION RANDO

Nous vous proposons une séance de Sophrologie lors de la randonnée ainsi que des apports théoriques sur la gestion des émotions.

La pleine nature est un lieu de ressourcement et de connexion à soi. Vous pourrez ainsi profiter des paysages et découvrir la Sophrologie autrement

**Programme des randonnées sur demande**

**Tarif atelier journée : 150€**

### SOPHRO GOLF

Nous vous proposons des ateliers de Sophrologie pour vous permettre une meilleure concentration et une meilleure gestion de vos émotions en situation de jeu ou de compétition.

**Débutants et confirmés**  
**Tarif ½ journée : 100€**

### Nos contenus et pratiques

- Sophrologie
- Méditation
- Gestion des émotions



# Qui sommes-nous ?



## Véronique DANIEL

*Praticienne en hypnose  
et Sophrologie*  
06 23 27 56 19

### Parcours professionnel

J'ai travaillé 10 ans dans la traduction, le marketing international et dans le professorat à l'étranger. Parallèlement, j'ai toujours été très attirée par le secteur des sciences humaines, par l'équilibre individuel et professionnel. J'ai donc décidé de me tourner vers la relation d'aide. Je me suis formée à la sophrologie et l'hypnose. Je suis convaincue qu'il est réellement important d'apporter du sens dans ce que l'on fait et d'explorer comment se sentir mieux dans sa vie personnelle et professionnelle.

Je suis diplômée en Sophrologie depuis 11 ans. Je suis maintenant formatrice au Centre de Formation Sophrologie et Développement® à Avignon. Je suis Maître Praticienne en Hypnose diplômée de l'A.R.C.H.E® (Académie de Recherche et Connaissances en Hypnose Ericksonienne).

Je suis installée en cabinet dans le village d'Aramon où je reçois des adultes et des enfants depuis 11 ans. Je travaille également régulièrement en entreprise et avec des établissements scolaires.



## Sandra GUILIANI

*Coach certifié et praticienne  
en médecine traditionnelle chinoise*  
06 72 94 04 02

### Parcours professionnel

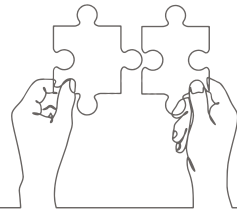
25 ans de carrière en entreprise en tant que manager et dirigeante.

J'ai toujours été passionnée par l'humain et la compréhension des relations humaines. Tout mon parcours en entreprise a été riche d'enseignements et très épanouissant. Pour autant j'ai pu y observer les maux et les conséquences du stress sur l'état physique et émotionnel de mes équipes pour lesquelles il n'était pas toujours facile de concilier la vie personnelle et professionnelle.

Ma pratique est une synthèse de mes différentes formations (médecine traditionnelle chinoise, coaching, sophrologie) et s'adaptera à vos besoins.

Ma connaissance du monde de l'entreprise et des grands groupes (mes expériences professionnelles : groupe Casino, groupe Galeries Lafayette, groupe La poste, enseigne Alain Afflelou) me permettent de vous accompagner pour optimiser vos organisations et les performances de vos équipes.

Ma conviction profonde : Prévenir plutôt que guérir et donner du sens plutôt que des objectifs.





**GD** accompagnement  
*Libérez vos ressources!*

**PROGRAMME  
& INSCRIPTION**

06 72 94 04 02 - 06 23 27 56 19  
contact.gdaccompagnement@gmail.com

