

# Dynamisez votre entreprise Prenez soin de vos collaborateurs

Avec **Valérie DESVIGNES**  
*Sophrologue et Rigologue Experte*



Osez la parenthèse optimiste !

**Cohésion, Lâcher-prise  
et Bonne humeur garantis**

# Objectifs



- **Se relaxer**
- **Positiver**
- Gagner en **confiance** et en **énergie**
- **Booster** ses performances
- Se préparer à un **projet**
- Accompagner le **changement**

## Bienfaits

Améliorer la **qualité de vie** au travail

**Relâcher les tensions** personnelles et collectives

**Fédérer ses équipes**

**Motiver et fidéliser** ses collaborateurs

**Remettre de la joie** dans son quotidien professionnel

Optimiser la **réussite d'un évènement**

Une pause qui **motive et dynamise !**

Chaque collaborateur repart

**serein, apaisé, ressource,**

avec des outils

de **gestion du stress, lâcher-prise, concentration, confiance, optimisme**

qu'il peut réutiliser au quotidien



# Formules

Quelque soit la taille de votre entreprise, je m'adapte à vos besoins et à vos objectifs.

En amont, nous décidons ensemble de **la durée**, de **la fréquence** et du **contenu**, pour une **prestation au plus proche de vos attentes**.

**Dans la bienveillance et le respect de vos collaborateurs**, je vous propose des animations autour **de la détente, du jeu, du rire, ... !**

Interventions **occasionnelles** dans le cadre **d'une réunion, d'un séminaire, d'une AG, ...**  
ou **régulières** dans le **quotidien de vos collaborateurs**



- Après de **petits et très grands groupes**
- En **Beaujolais** et **partout en France**
- **En présentiel** et **en visio**
- **Collectivement** : groupes de salariés
- **Individuellement** : auprès de chaque collaborateur

**De la pause antistress de 30 min à la mise en place d'ateliers réguliers, en passant par la journée complète d'animations, voici quelques exemples :**

- *Mise en route ou clôture **positive et dynamique** d'une journée de travail*
- **Pause énérgisation** pour maintenir l'attention
- **Atelier relaxation** pour relâcher les tensions quotidiennes
- **Balade Bonne Humeur** en plein air
- ...



Pour toute demande personnalisée

# Valérie DESVIGNES

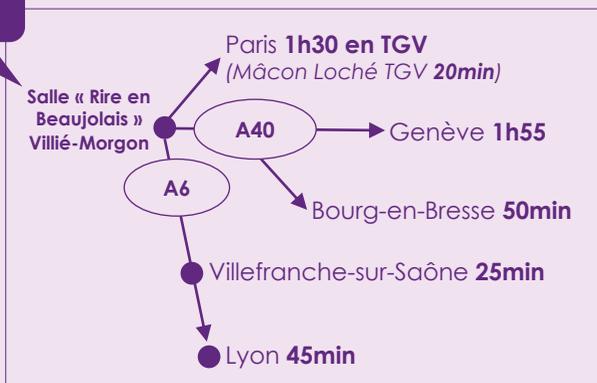
06 72 45 11 34

valerie@rireenbeaujolais.com

Plus d'infos sur  
[www.rireenbeaujolais.com](http://www.rireenbeaujolais.com)



Déplacement  
France entière



Ne pas jeter sur la voie publique

## Rire en Beaujolais

1479 route du Cru – 69910 Villié-Morgon



trèsBeaujolais



Sofrocay\*  
Académie internationale  
de Sophrologie Caycédienne  
être & mieux-être

