

Prenez soin de vos collaborateurs Dynamisez votre quotidien

Osez la parenthèse optimiste !



Avec **Valérie DESVIGNES**
Sophrologue et Rigologue

Cohésion, lâcher-prise et sourire 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
Fédérer ses équipes
Motiver et fidéliser ses collaborateurs
Remettre de la joie dans son quotidien
Optimiser la **réussite d'un évènement**

Une pause qui **déconnecte, ressource, motive et dynamise !**

De nombreux outils
de **gestion du stress, lâcher-prise, concentration, confiance, optimisme**
réutilisables au quotidien



Formules

Mes prestations sont construites sur mesure et s'adaptent à vos besoins et à vos objectifs.

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.**

Interventions lors de vos **événements**
ou dans le **quotidien** de vos collaborateurs



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
- **Atelier cohésion** pour une ambiance de travail positive
- **Atelier relaxation** pour relâcher les tensions
- **Cycle gestion du stress** pour apprendre à se préserver
- **Balade relax et bonne humeur** en plein air
- Atelier thématique sur **la vigne et le vin**
- ...

Intervention dans toute dans toute la France
Visio possible



Pour toute demande personnalisée

Valérie DESVIGNES

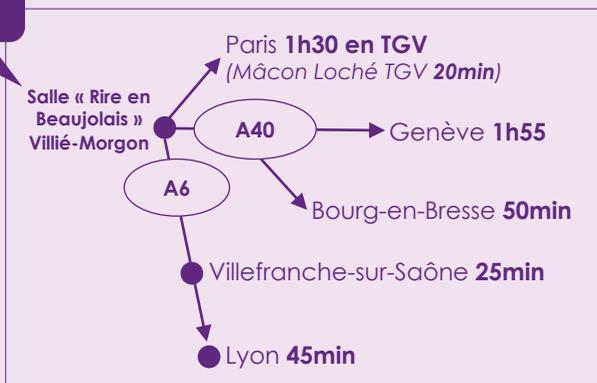
06 72 45 11 34

valerie@rireenbeaujolais.com

Plus d'infos sur
www.rireenbeaujolais.com



Déplacement
France entière



IMPRIM'VEERT® Ne pas jeter sur la voie publique

Rire en Beaujolais

1479 route du Cru – 69910 Villié-Morgon



trèsBeaujolais



Sofrocay®
Académie internationale
de Sophrologie Caycédiennne
être & mieux-être

