

# PROPOSITION D'INTERVENTION SEANCES D'ENTRAINEMENT A LA SOPHROLOGIE

## *Un temps pour soi pour les assistantes maternelles*

**ORGANISATION:** 8 séances de pratique de la sophrologie composées d'une série d'exercices corporels, respiratoires et de visualisation positive pour vivre sereinement son quotidien et se protéger du stress environnant.

**LIEU:** Intervention dans vos locaux dans une salle réservée à cet effet (nombre de chaises correspondant au nombre de participantes).

### **DATES ET HORAIRES :**

- Vendredi 15/09/2023
- Lundi 25/09/2023
- Vendredi 13/10/2023
- Vendredi 10/11/2023
- Lundi 20/11/2023
- Lundi 27/11/2023
- Vendredi 15/12/2023
- Vendredi 22/12/2023

De 9h30 – 10h30

**DUREE DE LA SEANCE :** 1 heure. La séance comprend un temps d'échange, une phase pratique de relaxation dynamique pour évacuer les tensions accumulées et renouveler son énergie et une phase de relaxation statique accompagnée de la respiration consciente. L'évocation de pensées positives permet de se libérer des tensions intellectuelles. La personne repart en forme pour poursuivre sa journée.

**INTERVENANTE :** Anne Brun Sophrologue collaboratrice de Céline Ubelmann Sophrologue

Céline Ubelmann - EI  
06 64 48 53 64  
[celine.ubelmann@free.fr](mailto:celine.ubelmann@free.fr)  
Siret : 788 823 250 00014

**PROTOCOLE :** Les outils transmis en séances permettront aux assistantes maternelles de mieux gérer leur stress et leur énergie au quotidien, elles apprendront à bien respirer, à relativiser afin de réagir de façon adaptée sans se laisser envahir par les émotions (cris du bébé, chamailleries, gestion des émotions des enfants, dissocier vie personnelle et professionnelle) et s'occuper des enfants en leur communiquant calme et confiance. La pratique de la relaxation dynamique ainsi que les exercices corporels de mise en tension et relâchement améliorera leur posture et leur évitera les troubles musculo squelettiques.

**TARIF :** 100 € la séance pour un groupe de 10 à 12 personnes maximum soit un total de 800 € incluant les frais de déplacement (*TVA Non applicable, art. 293 B du CGI*) à régler après chaque séance à Madame Anne Brun Sophrologue (RIB ci-joint).

**CADRE :** La sophrologue est tenue au respect absolu du secret professionnel envers ses clients de manière à assurer la protection du cadre d'exercice professionnel.