

# Sophrologie dynamique®

## Pleine Nature

En Pyrénées Béarnaises « Sur les traces de Saint Jacques »

Sur les bords de Garonne « Les chemins de halage »



Randonnées

Journée et Week-End



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# A la journée

## Eveil du corps et des sens

Randonnées de 8 km ponctuées de

- marche consciente
- Séances de sophrologie dynamique®  
Découverte de l'intelligence corporelle
- Méditation
- Déjeuner « en conscience » Mandala repas



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# En Week-End

## Eveil du corps et des sens Découverte du corps émotion

Randonnées de 8 km ponctuées de

- marche consciente
- Séances de sophrologie dynamique®  
Exploration de l'intelligence émotionnelle
- Méditation
- Déjeuner « en conscience » Mandala repas



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# Sophro Méditation

## $\frac{1}{2}$ journée

Un espace intérieur  
Un temps fort  
Une découverte

- ✓ Mise en disponibilité
- ✓ Cohérence cardiaque
- ✓ Toilette énergétique
- ✓ Méditation
- ✓ Partage

Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# Sophrologie dynamique®

## Gestion du stress

- ✓ Les risques psychosociaux
- ✓ La prévention
- ✓ L'action
- ✓ La pérennité
- ✓ Les outils



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP





# Sophrologie dynamique®

## Cohésion d'équipe

- ✓ Performance Cartographie des « alliés »
- ✓ Créativité Stratégie de communication
- ✓ Synthèse Les moteurs du succès
- ✓ Echanges



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# Nos prestations

Jusqu'à 10 personnes.  
Au-delà nous consulter

Gestion du stress..... 1 jour

Cohésion d'équipe..... 1 jour

Méditation..... $\frac{1}{2}$  journée



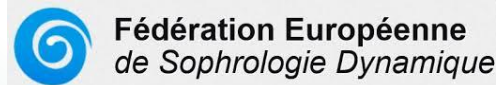
Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP



# Ils nous font confiance



Préchacq-Josbaig



Laurent TRISKEL – Rémy NICERON  
Maîtres praticiens en Sophrologie Dynamique® Certifiés RNCP

