Notre équipe de professionnels intervient au sein de son propre cabinet, géré par Nathalie Vallet sophrologue reconnue. Nos installations permettent d'accueillir des groupes en formation jusqu'à 15 personnes. Nous intervenons également en milieu hospitalier et en Institut de Formation aux Carrières de Santé.
Nous développons également une offre spécialement adaptée pour des interventions intra-entreprise ; notre objectif est de toujours répondre aux attentes de votre entreprise et de vos collaborateurs.

• Sophrologue
Diplômée de l'institut de Sophrologie Rhône-Alpes / FEPS)

• Animatrice du Yoga du Rire :
Institut de Formation du Yoga du Rire

• Formatrice
Utilisant l'analyse transactionnelle (formée à l'EATO) et l'Elément Humain (ARH- Conseils)...

• Conférencière
En entreprise et dans le secteur de la santé.

Nathalie Vallet

Nathalie Vallet
Sophrologue - Formatrice

Nathalie Vallet Sophrologue
9 rue Pasteur - 69270 Fontaines sur Saône

09 81 29 11 21 - 06 69 95 11 21

n.vallet@sophrologie-evolution.fr
www.sophrologie-evolution.fr

Nathalie Vallet
Sophrologue - Formatrice

- Apprivoiser votre stress
- Dynamiser votre concentration
- Optimiser vos pauses
- Renforcer votre capacité d'action
- Epanouir une communication de qualité

"La sérénité
au coeur de l'efficacité"

Comités d'entreprises :
Sophrologie / yoga du rire / diététique et sophrologie :

3 formules différentes pour des groupes jusqu'à 20 personnes

- 3 séances (essai)
- 10 séances (session)
- 30 séances (activité à l'année)

Pour vos séminaires :
Animations thématiques

en demi-journée ou journée complète :

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- La diététique et le bien-être
- Savoir prendre du recul
- Valoriser le positif au quotidien
- Le rire nous rend performant...

Journées prévention santé - sécurité :
Conférence / ateliers :

- le stress
- les émotions
- stress & diététique
- la marche consciente
- activité physique et alimentation
- s'écouter se comprendre soi même
- Le positif ? Pourquoi ?
- Rire pour mieux vivre... etc

Nos Formations :

Gestion du Stress et mieux être au travail : mieux comprendre le stress et acquérir les outils utiles pour l'utiliser positivement.
→ La théorie ET la pratique ! 2 jours de formation 1 journée d'évaluation et supervision

Formation optimisation des pauses : acquérir les outils pour évacuer, se recentrer, retrouver l'énergie la concentration... en Moins de 10 minutes.
→ Formation sur une journée, puis accompagnement durant les pauses pendant 1 journée de travail

Formation « à l'écoute » : j'écoute l'autre et je m'écoute moi, pour une meilleure conscience dans la communication.
→ Être soi pour donner le meilleur !

C'est quoi...

La sophrologie ?
Une méthode efficace pour : pour la gestion du stress, l'entrainement dans la performance, le développement personnel et le bien-être tout simplement.
Elle se pratique en position debout ou assise. Durant les séances nous apprenons 3 types d'exercices : dans le mouvement, respiratoires et de visualisations mentales.

La sophrologie et la diététique ?
Un concept unique qui vous guidera vers une meilleure conscience de vos habitudes alimentaires et une meilleure connaissance de la diététique en accord avec vos goûts et vos envies.
Vous accéderez à plus d'harmonie avec votre corps, votre poids et pour vous permettre de développer vos capacités d'action, d'autonomie et d'adaptation.
Une sophrologue et une diététicienne animent différentes formules à votre demande : une session (10 séances), des ateliers pour vos séminaires ou journées préventions sante-sécurité.

Le Yoga du Rire ?
Relâchez la pression, retrouvez l'énergie et la vitalité, activez votre créativité, revenez à l'essentiel simplement en retrouvant votre rire.
Une méthode ludique, d'entrainement au mieux-être, pleine de vertus : à essayer absolument !!!