



La relaxation en pleine conscience



Sérénité & Bien-être



Bol d'Air Jacquier®



Lit Hydrojet



Fauteuil Massant

Quand le Truck Bien-être s'associe à la sophrologie



Journée santé sécurité au travail
Pause Méridienne
Séminaires managers

Céline Gaidon & Nathalie Vallet à votre écoute
C'Gyp Equilibre et Sophrologie
06 76 67 29 53



La relaxation en pleine conscience



Présentation

Le dispositif C'Gyp Equilibre spécialement équipé pour la détente et la récupération (fauteuil massant, lit hydrojets, Bol d'air Jacuzzi) associé à l'expérimentation d'exercices de sophrologie, de jeux de rires et autres exercices de prise de conscience, utiles à la détente et à la gestion du stress au quotidien.

Ces activités se coordonnent pour que chaque participant puisse vivre une vraie pause en pleine conscience.

Principe

Céline Gaidon reçoit deux à trois personnes simultanément et les installe sur les dispositifs C'Gyp, selon le timing prévu et le nombre de participants.

Nathalie Vallet anime des exercices en groupe de rire et des séances sophrologiques dans le même tempo qui permettent la rotation vers C'Gyp.

Objectifs

Se recentrer, récupérer, se préparer à l'action.

Gagner en concentration et en efficacité.

Prendre conscience de soi pour mieux prendre conscience de l'autre et de notre environnement.

Apprendre à limiter les conséquences physiques psychologiques et cliniques du stress.

Matériel

Une chaise par personne, dans une salle suffisamment grande pour pouvoir circuler. Un emplacement « stable » de stationnement avec 2 alimentations électriques (3KW) 16 à 20 ampères pour l'installation C'Gyp Equilibre.

(dim du véhicule long 7,25m, larg 2,25m, haut 3m)

**Module pour groupes,
jusqu'à 80 participants.**

**Offre à la carte suivant vos
besoins et le déroulement
de votre journée.**

Nous contacter :

Céline Gaidon

06 76 67 29 53

www.cgyp-equilibre.fr

Nathalie Vallet

06 69 95 11 21

www.sophrologie-evolution.fr

**Céline Gaidon & Nathalie Vallet à votre écoute
C'Gyp Equilibre et Sophrologie
06 76 67 29 53**



La relaxation en pleine conscience



Tarif à la demande pour prestations sur mesure.

Ils nous font confiance



Nos partenaires



Céline Gaidon & Nathalie Vallet à votre écoute
C'Gyp Equilibre et Sophrologie
06 76 67 29 53