

Atelier collectif de 1h30
**L'art de la sieste
pour recharger
ses batteries**

2025

info@aequilibrium-sophro.ch | 079 910 98 29 | www.aequilibrium-sophro.ch



Description

Fatigue accumulée, manque de concentration, baisse d'énergie en cours de journée ? Et si la clé pour retrouver vitalité et clarté mentale résidait dans une pause régénératrice bien orchestrée ?

Dans cet atelier, vos employé.e.s découvriront les bienfaits de la sieste et apprendront comment elle peut devenir leur meilleur allié pour récupérer rapidement et efficacement. Car oui, la sieste s'apprend pour être vraiment utile!

À travers des exercices pratiques de sophrologie et une sieste guidée, les participant.e.s apprendront à optimiser leur repos en quelques minutes seulement, pour un impact immédiat sur leur énergie et leur performance au travail. Ils.elles repartiront régénéré.e.s et avec des outils concrets pour dynamiser leur journée.

Objectifs de l'atelier

- ✓ Comprendre les bienfaits de la sieste sur le corps et l'esprit
- ✓ Apprendre des techniques simples et efficaces pour pallier la fatigue et faire des pauses régénératrices au quotidien
- ✓ Expérimenter une sieste guidée pour ressentir ses effets immédiats et repartir boosté.e

Nombre de participant.e.s : 2-25

Logistique requise : une salle fermée et calme, une chaise par participant.e, un écran et un projecteur

Tarif : CHF 850.-



Votre intervenante

Diane Duperret

Ex-dirigeante, sophrologue caycédienne

Sophrologue diplômée du Centre de Formation Suisse de Sophrologie Caycédienne et de l'Académie Internationale de Sophrologie Caycédienne, j'accompagne les organisations et leurs collaborateurs.trices vers un mieux-être durable, en français et en anglais. Forte de près de 18 ans d'expérience en entreprise, dont 13 ans en multinationales, j'ai développé une compréhension fine des enjeux organisationnels, des dynamiques internes et des défis des employé.e.s.

Ma transition vers la sophrologie est née d'une conviction profonde : le bien-être, l'épanouissement personnel et le développement du potentiel des personnes sont au cœur de la réussite collective et individuelle.

Aujourd'hui, je collabore avec les dirigeants et les équipes RH pour concevoir des programmes sur mesure, visant à aider les employé.e.s à réduire le stress, renforcer leur résilience et préserver leur santé physique, mentale et émotionnelle. Convaincue que le sommeil est un levier fondamental de performance, tant professionnelle que personnelle, j'élabore des accompagnements individuels et collectifs pour aider chacun.e à renouer avec un sommeil de qualité.

Je suis reconnue pour mon approche pragmatique, bienveillante et optimiste, partageant des outils concrets et efficaces adaptés à un quotidien chargé.