

Atelier

Techniques de relaxation
pour enseignants et personnel éducatif



Laurence Keller
+41 (0) 44 382 26 76
laurence.keller@hispeed.ch

Objectif Bien-Être

**Un atelier de relaxation
et de méditation**

Pour les enseignants
et le personnel éducatif

- Pour relâcher les tensions physiques de la journée
- Pour apaiser le mental
- Pour une meilleure gestion émotionnelle
- Pour une meilleure respiration
- Pour se ressourcer

**Le bien-être des enseignants et du personnel
éducatif se répercute naturellement sur la
réussite scolaire des élèves**

**Avec quelles
techniques ?**

Méditation Pleine Conscience

Se concentrer sur ses sensations, sa respiration, ses émotions, ses pensées, sans émettre de jugement de valeur.

Sophrologie

La sophrologie met en lien le corps, les émotions et l'esprit. Elle fait appel à des techniques à la fois corporelles et mentales qui mobilisent et renforcent de façon positive les capacités et les ressources qui existent en tout être humain.

Techniques thérapeutiques du son Bol Chantant

Ils favorisent une relaxation profonde.
Ils libèrent l'énergie et les émotions négatives
Ils améliorent le sommeil.

Qui suis-je ?

Je suis Laurence Keller

**Depuis plus de 30 ans, j'enseigne aux adultes les
techniques de Bien-Etre.**

- Formatrice pour adultes FSEA - Gestion du Stress
- Professeur de yoga diplômée de l'EFYRA (Ecole Française de Yoga Rhône-Alpes)
- Formée à la Méditation Pleine Conscience
- Formée au Qi Gong et Tai Chi Chuan
- Formée à la Sophrologie Caycédiennne

Mes valeurs

La Bienveillance - Chacune de mes propositions se fait dans la bienveillance, en l'absence de jugement. Je crée un cadre sécurisé et propice à l'évolution.

L'adaptabilité - J'ai choisi de me former à différentes techniques afin de pouvoir proposer un accompagnement sur mesure totalement adapté aux besoins et aux envies de l'individu

Modalités pratiques

Séance : 1 fois par
semaine à partir de 18h00

Pour me joindre

Laurence Keller
+41 (0) 44 382 26 76
laurence.keller@hispeed.ch