

## Conférence **GESTION DU STRESS** et séance **YOGA DU RIRE**

### Présentation

#### 1<sup>er</sup> partie : Conférence sur le stress (environ 1h15 / 1h30)

Dans l'idée d'offrir aux participants, une conférence sur le stress, ludique et pratique, je peux vous proposer une présentation originale et vivante, interactive, où les participants seront à la fois spectateurs et acteurs, combinant :

#### ► De la théorie : Comprendre le stress

- Son **mécanisme**, son **fonctionnement**, ses **conséquences** – et + sur notre bien-être et notre santé
- Comprendre le **lien entre le stress** et nos 3 dimensions indissociables : nos **émotions**, nos **pensées** (mental), notre **corps** (ce qui se passe physiquement en nous).
- Permettre aux participants de prendre conscience que les stressseurs (éléments stressants et anxiogènes) sont en grande partie reliés au **regard que l'on porte sur les choses**, notre **perception** des situations (- ou +)... Comment notre pensée va largement influencer notre état de stress et d'anxiété, comme elle pourra influencer la sérénité et l'épanouissement.
- Comprendre cette magnifique machine qu'est notre **cerveau**, par les apports de la neuroscience et des techniques de visualisation, en terme de gestion du stress et de l'anxiété (plasticité cérébrale)

#### ► Des astuces et conseils pour se libérer du stress et retrouver bien être, confiance et sérénité.

#### ► Un jeu mettant en avant le fait que notre pensée influe notre état de stress et d'anxiété (fléchettes)

#### ► De très courtes « expérimentations » et « pratiques »

- Expérimenter corporellement la tension et le relâchement
- Découvrir en quelques minutes comment notre respiration peut nous apporter calme et sérénité, libérer le corps de ses tensions mais aussi l'agitation mentale (lâcher prise sur nos pensées, nos soucis, nos peurs...)
- Petit exercices de visualisation (associé à la pensée positive)

**Un apport de 3/4 exercices simples, courts et facilement reproductibles chez eux en toute autonomie.**

Une invitation aux ateliers que vous allez proposer (sophro ou autre).

#### ► Un temps d'échange

- Pour répondre au mieux à leurs besoins et questions.

**Support et outil pédagogique** : Approche pédagogique sous forme de power point et de quiz (afin de faire participer au mieux les participants, meilleure intégration) – jeux - pratiques

#### 2<sup>nd</sup> partie : Séance de Yoga du rire (environ 20 à 30 mn)

## Secteurs : Rhône Alpes

Possibilité pour moi d'intervenir sur la **grande partie du secteur Rhône Alpes, sur les 8 départements**. Cependant, en regard de la proposition forfaitaire, les destinations possible pour moi, ne pourront excéder 2h30 de temps de transport (soit 5h00 aller-retour !). Ce qui représente **environ un secteur de 220 km autour de Lans en Vercors**. Ce qui donne déjà un large choix de destinations !

## Nombre d'actions possible dans l'année

**Pas de limitation.** Mon nombre d'actions pourra se définir en fonction de mon planning mais surtout de vos besoins. Si les dates sont anticipées relativement à l'avance, pas de soucis de planification.

Question disponibilité :

**De préférence les mardis et jeudis.** Rarement disponible durant une bonne partie des vacances scolaires.

## Tarif forfaitaire

Par rapport à notre partenariat et les nombreuses actions partagées à vos côtés, je vous propose un forfait calculé au plus bas, pour ces actions combinées « **conférence / yoga du rire** » :

- **5 actions** sur l'année 2018 (tout frais compris) : **2250 € TTC** (soit 450 € TTC / action)
- Au-delà de 5 actions prévues sur l'année, dans ce cas forfait réduit et calculé sur la base de **420 € TTC / action**, quelque-soit la destination entrant dans le secteur évoqué ci-dessus.

### 2 possibilités de paiements :

- **Soit une facturation par prestation :**  
A régler dans les 15 jours qui suivent chaque date de prestation
- **Soit une facturation globale :** 1/3 du montant total du forfait annuel avant 1<sup>er</sup> prestation – 1/3 mi parcours – 1/3 fin de prestation (suite à la dernière date)

Je me tiens à votre entière disposition pour échanger avec vous sur ce sujet.