



INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Lieu sera précisé ultérieurement vers

Saint-Louis



Début le lundi 28 septembre 2026



DURÉE : 02:00

PROFILS : Préparatrice mentale et Sophrologue

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Prenez un support et de quoi écrire.

CODE ACTIVITÉ : 11SL1451

Prix : **76.00 €**

DESCRIPTION

Et si vous faisiez un peu de place dans votre tête ?

Vous avez souvent la sensation d'avoir trop de choses en tête, de penser en continu, de passer d'une tâche à l'autre sans réussir à souffler ?

Cet atelier vous aide à mieux comprendre votre charge mentale et à retrouver plus d'espace, de clarté et de calme dans votre quotidien.

Pas à pas, vous découvrirez des outils simples et faciles à réutiliser.

Au fil de 4 séances de 2 heures, vous apprendrez à repérer ce qui surcharge votre attention, à reconnaître les signes de fatigue mentale et à distinguer ce qui doit être traité, reporté ou lâché.

Vous expérimenterez des outils concrets de recentrage, de respiration, de régulation émotionnelle et d'organisation mentale, dans une approche progressive et accessible.

Vous repartez avec des repères concrets pour alléger votre quotidien.

Chaque séance alternera apports pratiques, temps de réflexion, exercices guidés et mises en situation. Vous pourrez tester des outils simples, mieux comprendre votre fonctionnement et construire des habitudes plus apaisantes dans votre vie personnelle comme professionnelle.

Chaque participant aura son plan concret et personnel !



OBJECTIFS

Offrez-vous un temps pour souffler et retrouver plus de clarté.

À l'issue de cet atelier, vous serez capable de :

- repérer ce qui surcharge réellement votre esprit au quotidien ;
- différencier ce qui relève de l'urgence, de la priorité ou de la dispersion ;
- utiliser des techniques simples pour apaiser la tension mentale et retrouver de la clarté ;
- mettre en place des repères concrets pour alléger durablement votre charge mentale.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	28-09-2026	18:30	02:00	
Lundi	05-10-2026	18:30	02:00	
Lundi	12-10-2026	18:30	02:00	
Lundi	09-11-2026	18:30	02:00	