

Cabinet ANTONI Céline

DEPUIS 2014

Sophrologie, Méditation, Yin Yoga



Le bien-être de vos collaborateurs est ma priorité !

Méditation au sein de votre entreprise

Le stress est malheureusement très présent dans le monde du travail aujourd'hui. On le sait, nocif pour la santé mentale des collaborateurs, il compromet leur efficacité. Subir le stress sans savoir le gérer, c'est se retrouver plus facilement en arrêt maladie pour burn-out.

En Europe, la France est en 3ème position en ce qui concerne le nombre de dépressions au travail. Le stress peut être positif et utile dans certaines situations mais lorsqu'il perdure, il est important de savoir mieux le gérer au quotidien.

Je vous propose ainsi des séances de méditation au sein même de votre entreprise. Car, pratiquée depuis des milliers d'années, la méditation réduit le stress, stimule la créativité, aide la gestion des émotions et améliore la posture.

L'importance de la méditation réside dans le fait qu'elle améliore la concentration, augmente l'attention, apporte des notions d'efficacité et booste la créativité, ce qui est bénéfique pour les entreprises, que ce soit en termes de productivité ou de performance.



En offrant des séances de méditation à vos collaborateurs, vous en verrez les résultats rapidement.

Pourquoi intégrer la méditation au sein des entreprises

Pour le collaborateur :

- Diminue le stress et l'anxiété.
- Améliore la concentration, l'attention, la créativité et la posture.
- Favorise le lâcher-prise et la relaxation.
- Développe l'intelligence émotionnelle et des pensées positives.
- Réduit la charge de travail perçue.
- Aide à prendre de meilleures décisions
- Aide à être plus à l'écoute des autres
- Renforce la résilience

Pour l'entreprise :

- Renforce la cohésion d'équipe.
- Améliore la productivité au travail
- Améliore la marque employeur et l'engagement des collaborateurs.
- Favorise des prises de décision et une productivité accrues.

Déroulement d'un accompagnement

Séances de 45 mn au sein de l'entreprise.

Quel moment de la journée est le plus propice ?

Les meilleurs moments pour animer une séance sont le **matin, le midi et le soir**. Ainsi, méditer au travail permet soit de s'apaiser avant de commencer la journée, de réduire le stress en milieu de journée pour être en bonne condition pour l'après midi, ou encore de se détendre avant de rentrer chez soi.

Lieu ?

Il est conseillé d'être dans un **lieu calme en intérieur pour une immersion optimale** des collaborateurs. Cependant, il est également possible d'animer des séances en extérieur si le lieu s'y prête et selon la météo.

Matériel

- Tapis de sol
- Zaffu ou gros coussin épais
- plaid

Déroulement d'une séance

La séance se déroule sur plusieurs temps :

- un temps de connexion corps/mental;
- un temps de postures méditatives (type yin yoga);
- Un temps d'exercice de respiration qui est un outil pour se recentrer;
- un temps de méditation : focus, pleine conscience, cœur ouvert...;

Différentes formules

Il est **conseillé d'effectuer ces séances de manière régulière** pour voir des effets bénéfiques. Les effets positifs de la méditation apparaissent à force de répétition.

Accompagnement annuel

Je peux proposer une séance de méditation hebdomadaire avec un groupe ouvert de 12 personnes maximum. Ces dernières réservant leur place en amont.

Accompagnement sous forme d'un stage de 8 à 12 séances

Dans ce cas, j'interviens une fois par semaine avec un groupe fermé. Ce type de stage permet aux personnes de progresser dans leur pratique grâce à des techniques variées.

Le cabinet ANTONI Céline conçoit également des stages bien-être sur mesure d'une demi-journée à une journée, où la méditation aura sa place, pour répondre aux besoins spécifiques des entreprises.

[Références](#)

Vous souhaitez transformer votre entreprise en un lieu où bien-être et performance vont de pair ?

Échangeons pour construire ensemble un accompagnement adapté à vos objectifs !

Cabinet ANTONI Céline

7 chemin des Ecoles 92350 Le Plessis Robinson

www.celineantoni.com

Mail : celine.antoni92@gmail.com

Tel : 06 58 12 03 96

SIRET : 539 181 032 00027

