



**dypro**

*dynamiques professionnelles*  
*accompagnement, formation, sophrologie*

se découvrir, expérimenter, s'ouvrir

Vanessa Wirth  
079 517 12 11  
[vanessa.wirth@dypro.ch](mailto:vanessa.wirth@dypro.ch)  
[www.dypro.ch](http://www.dypro.ch)

## LA SOPHROLOGIE

Cette discipline appréhende l'être humain dans sa dimension corporelle, affective et psychique.

Elle permet de développer

- la conscience de soi
- ses ressources et capacités
- un regard positif sur la vie

La sophrologie nous mène à une manière d'être au monde libre et responsable.

## LES TECHNIQUES

- la respiration
- la détente musculaire
- des exercices mentaux, telle la visualisation
- l'utilisation des sons



## SI VOUS SOUHAITEZ

- mieux vous affirmer et améliorer votre relation aux autres
- anticiper un événement important
- préparer une transition professionnelle
- développer votre leadership

## NOUS PROPOSONS DU SOPHRO-COACHING

Les séances vous guident à travers un processus en 3 temps

- prendre conscience de vos fonctionnements
- rechercher des solutions d'ordre personnel, relationnel ou professionnel
- agir en cohérence avec vos valeurs



Tout ce qui peut s'ouvrir à nous dépend de la qualité de notre relation à notre corps, à nos sensations.

## SI VOUS SOUHAITEZ

- gagner confiance en vous
- renforcer vos capacités cognitives et émotionnelles
- améliorer votre sommeil
- réduire stress et anxiété
- donner du sens à vos projets

## NOUS PROPOSONS DE LA SOPHROLOGIE DE GROUPE

Les séances vous permettront de progressivement

- mobiliser vos ressources
- prendre du recul et aller à l'essentiel
- ressentir un plus grand bien-être émotionnel et mental