



# Marche santé & Sophrologie

**Cédric Viviani**  
Accompagnateur  
de votre Bien-être

Prendre soin de soi, avoir une bonne hygiène de vie, apprendre à mieux gérer ses émotions :  
**Construisons ensemble votre prévention Bien-être.**

## Pour une démarche d'entreprise de QVT

Le bien-être au travail ne peut pas être totalement séparé du bien-être global de la personne

Il est primordiale de fournir à vos collaborateurs des outils performants et conviviaux pour être autonomes dans la gestion de leur mieux-être.

” *Parce qu'il n'est pas toujours facile de concilier performance et bien-être des collaborateurs...*

## Me Contacter



[contact@cedricviviani.fr](mailto:contact@cedricviviani.fr)



06 68 18 35 22



24 rue des Bois  
77300 Fontainebleau

## Si vous voulez en savoir plus

[www.cedricviviani.fr](http://www.cedricviviani.fr)

Après 25 ans de management dans le milieu de la production de supports marketing pour l'industrie du luxe, je suis totalement sensibilisé aux exigences de l'entreprise et aux défis auxquels elle est confrontée.



★ *Formé à l'IFS (Institut de Formation à la Sophrologie), Paris 10*

★ *Éducateur Sport sur Prescription Médical (ESPM) - CROSIF*

★ *Initiateur fédéral de randonnée et raquette montagne (FFCAM)*

# La Sophrologie

La Sophrologie est une méthode thérapeutique ou de bien-être qui vise à développer son potentiel et son mieux-être, à travers deux types de séance.

L'**accompagnement individuel** permet de rendre les collaborateurs complètement autonomes dans leur apprentissage d'un mieux-être, au quotidien, dans de nombreux domaines : mieux gérer son stress, améliorer la confiance en soi, activer sa vitalité, préparer un évènement qu'il soit sportif ou professionnel.

Les **séances de groupes** sont l'occasion de prendre une parenthèse bien-être dans sa journée de travail souvent agitée. Chaque séance apporte des clefs concrètes pour apprendre à gérer ses émotions négatives en répondant à des besoins immédiats dans notre quotidien professionnel ou personnel.



*60% des salariés se sentent plus motivés au travail quand leur bien-être physique et mental est pris en considération au bureau.*

# L'Atelier Gestion du stress

Le stress, parfois considéré comme le mal du 21ème siècle, peut avoir des effets dévastateurs sur la santé physique et mentale, au travail ou dans son quotidien. Cet atelier vous permettra d'en comprendre les mécanismes, et d'acquérir des méthodes ainsi que de réflexes durables pour réguler votre stress, en faisant notamment appel à vos ressources personnelles.



# Vos activités Team Building

## ● Jeu de piste en Forêt

Environnement forestier et biodiversité

## ● Initiation à l'Orientation

Tracer son chemin et mener son groupe



# Marche santé & Sophro-balade

La **Marche-santé** est une activité physique adaptée à tous. Elle est parfaite pour maintenir une bonne condition physique, stimuler son organisme et aide à mieux gérer son stress. Pratiquée en pleine nature, elle favorise la détente et le bien-être.

La **Sophro-balade** pratiquée en extérieur, permet de s'offrir un moment centré sur soi, favorisant une meilleure gestion de ses émotions et de son stress. Lors de cette marche nous expérimenterons des exercices de sophrologie.

[www.cedricviviani.fr](http://www.cedricviviani.fr)  
06 68 18 35 22