

# QUI SUIS-JE ?



Je m'appelle Katia, je suis thérapeute. J'ai été aide soignante pendant plusieurs années surtout dans le secteur de la santé mentale.

Je suis spécialisée dans la gestion et la libération des émotions.

Pour vous accompagner je me suis formée à différentes techniques.

Je suis praticienne

- en sophro-relaxation,
- en PNL
- en EFT
- en soin énergétique.

Je consulte, donne des ateliers ou des formations à distance ou en cabinet.

[www.linstantkat.com](http://www.linstantkat.com)

## CONTACT



06 13 45 69 39



[linstantkat@gmail.com](mailto:linstantkat@gmail.com)



21 Avenue de Baixas  
66240 ST ESTEVE



## LA SOPHRO RELAXATION

La sophro-relaxation est une méthode de relaxation par la voix créée à partir de la sophrologie, la PNL et l'hypnose.

Cette méthode inclut des exercices de respiration, de détente musculaire et des exercices de visualisation.

Les séances peuvent se pratiquer en posture assise, debout ou allongée sur un tapis de yoga.

Les tapis sont inclus dans la prestation.





## LA SOPHRO-RELAXATION EN ENTREPRISE

Le stress au travail est un facteur nuisible à la santé des salariés et à la qualité du travail fourni. Il provoque un manque de concentration, de la nervosité pouvant conduire à l'épuisement ou au développement de maladies psycho-émotionnelles ou à des conflits entre salariés.

Il est donc primordial pour tout employeur de veiller au bien être physique et psychologique de tous ses salariés.



## LES BIENFAITS POUR LES SALARIÉS

La relaxation a de nombreux effets positifs pour les salariés, elle apporte :

- détente du corps et du mental
- décharge les émotions difficiles
- meilleure concentration
- régule le rythme cardiaque
- dénoue les tensions du corps
- ressource les participants d'énergies
- favorise le retour au travail apaisé et serein
- diminue le stress
- baisse la fatigue
- augmente les défenses immunitaires des participants
- aide à la prise de recul face au stress



## LES BENEFICES POUR L'ENTREPRISE

Les apports pour la structure résident dans le développement :

- d'une ambiance agréable,
- de la diminution du taux d'absentéisme,
- de relations harmonieuses au travail...
- du sentiment, pour les salariés, d'être soutenus et écoutés dans leurs besoins émotionnels face aux différentes sources de stress rencontrées par le biais du travail

