



❖ **Sophrologue**

Diplômée à l'Académie de  
sophrologie de Paris

❖ **Praticienne en cohérence  
cardiaque**

Formée par le Dr. O'Hare

❖ **Master en Activité  
Physique et Sportive**

Diplômée à la faculté d'Orsay Paris XI

❖ **Formatrice**

Dans le domaine de la santé et du bien être

❖ **Conférencière**

En entreprise dans le domaine de la santé et  
du bien être

❖ **Coach sportif**

*Carole MEGROT*



**Carole MEGROT**

Siret : 798 593 984 00031

5, rue du pont  
60660 CRAMOISY

06 77 78 14 36

[carole.megrot@gmail.com](mailto:carole.megrot@gmail.com)

**[WWW.sophrologie.megrot.com](http://WWW.sophrologie.megrot.com)**



- ❖ Apprivoiser votre stress
- ❖ Améliorer votre concentration et votre attention
- ❖ Optimiser vos pauses
- ❖ Améliorer votre sommeil
- ❖ Apprendre à mieux se préparer à son travail
- ❖ Devenir plus productif en prenant soin de soi
- ❖ Gestes et bonnes postures

## Comités d'entreprises :

Sophrologie / Diététique et sophrologie

Activité physique

2 formules pour des Groupes jusqu'à 20 personnes

- 10 séances (session)
- 30 séances (activités à l'année)

## Pour vos séminaires :

Animations thématiques

En demi-journée ou journée complète :

- Gestion du stress
- Gestion des émotions
- Combattre les addictions
- L'alimentation et le bien être
- Bien se préparer à son travail
- Améliorer son sommeil

## Journées préventions santé- sécurité :

Conférence / atelier

- Le stress
- Les émotions
- Le sommeil
- Stress & alimentation
- Stress & addictions
- Améliorer sa performance tout en se préservant
- Gestes et bonnes postures

## Les formations :

### ✂ Gestion du stress et mieux être au travail :

Mieux comprendre le stress et acquérir des outils utiles pour l'utiliser positivement

### ✂ Améliorer son sommeil pour les personnes travaillant en heures décalées

Comprendre les cycles de sommeil, le fonctionnement de son horloge biologique et acquérir des outils pour avoir un sommeil récupérateur.

### ✂ Être performant tout en se préservant

Connaître les bons gestes et postures de son métier, être capable de mettre en place un éveil musculaire, connaître les principes de récupération

### ✂ Prévention des addictions

Être en mesure de comprendre les mécanismes de mises en place d'une addiction et de connaître les outils pouvant prévenir ou aider à en sortir.

Chaque formation comprend de la théorie et de la pratique.

## C'est quoi....

### La sophrologie ?

Une méthode efficace pour la gestion du stress, l'entraînement dans la performance, le développement personnel et le bien-être. Elle se pratique debout ou en position assise. 3 types d'exercices sont utilisés : Le mouvement, la respiration et la visualisation positive.

### La sophrologie et alimentation ?

Ce concept vous guidera vers une meilleure conscience de vos habitudes alimentaires. Vous prendrez conscience des liens existants entre l'alimentation le stress, le sommeil, les douleurs.

### La cohérence cardiaque?

C'est une méthode qui vient des États Unis et qui a été créée par la NASA pour apprendre à mieux gérer son stress. Cette méthode basée sur la respiration est accessible à tout type de personne.

### L'activité physique?

C'est mettre en mouvement le corps par des exercices simples et adaptés à chaque personne en fonction de leurs capacités et état de santé.

--	--