

# Co&Zen

Des ateliers pour favoriser la cohésion d'équipe,  
par des techniques de relaxation de groupe.

Ces ateliers permettent de développer :

- Bienveillance
- Respect
- Confiance en soi
- Confiance en l'autre
- Ecoute attentive
- Lâcher-prise
- Bien-être

Techniques utilisées :

- Sophrologie ludique
- Massages ludiques et habillés (dos, bras, mains, cuir chevelu)
- Relaxation

Une prestation sur mesure, adaptée à votre demande :

- Ateliers de 1 heure à 1 journée
- Groupes de 5 à 20 personnes
- Interventions régulières ou ponctuelles

**Sylvie Maisonneuve**

44240 Sucé sur Erdre

06 87 10 72 32

contact@sylvie-maisonneuve.fr

<http://sylvie-maisonneuve.fr>

SIRET : 508 275 559 00013