Votre année relax 2026-2027

Relaxation sophrologie

Gestion du stress

Marches en forêt

Ateliers, cours à l'année, séances découvertes.
En salle et en forêt.
Familles, adultes, seniors, adolescents et scolaires.

Elodie Vaxelaire
Relaxation – sophrologie Bye-bye Allergies Reiki

Sophrologue, relaxologue, coach en cohérence cardiaque, gestion du stress et des émotions



Gérer son stress, se détendre, prendre soin de soi.
Tout le monde en a besoin.
Mais qui le fait vraiment ?
C'est à la fois si simple et si difficile.

Chacun d'entre nous a des besoins différents pour parvenir à se relaxer. Certains aimeront la méditation, d'autres préfèrent les activités physiques, certains se relaxent simplement en respirant, d'autres ont besoin de massages ou auto-massages.

Je propose donc différentes formules adaptées aux différents publics :

- Cours collectifs à l'année en relaxation et sophrologie
- Ateliers pratiques en gestion du stress, gestion du sommeil, cohérence cardiaque (2h ou 2h30)
- Marches relaxantes en forêt
- Ateliers examens zens pour scolaires

Pour les familles, adultes et adolescents.

Relaxation et sophrologie

Stress, anxiété, charge mentale ?
La relaxation et la sophrologie sont créées spécifiquement pour cela.

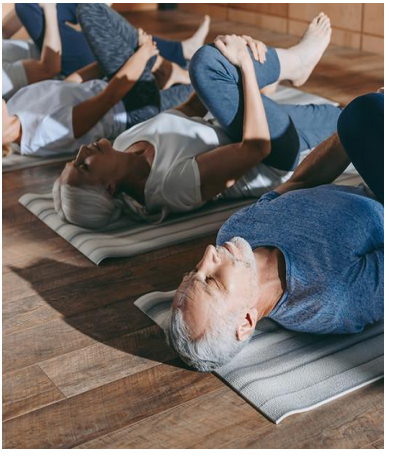
Cours de Relaxation

La **relaxation** regroupe un ensemble de pratiques variées : respiration, visualisation, relaxation corporelle, méditation de pleine conscience, yoga nidra, auto-hypnose, automassages, etc., visant principalement la détente et la gestion du stress.

Cours de Sophrologie

La **sophrologie** est une méthode spécifique créée par Alfonso Caycedo, avec des techniques codifiées combinant exercices dynamiques, relaxation, respiration et visualisation, visant une progression structurée et un cheminement personnel.

Vous hésitez entre les deux cours ?
Je peux vous aider à choisir.



Objectifs : se détendre, gérer son stress, fluidifier ses émotions, lâcher prise, réduire sa charge mentale, prendre confiance et s'offrir un moment pour soi
Public : adulte et adolescent / ou spécifiquement adulte
Durée : 1H par semaine à l'année

l'art de se faire confiance

Peut-être qu'un jour cet art sera enseigné à l'école ? En attendant, il paraît urgent d'apprendre à détendre son corps, son cœur et sa tête. Avec des exercices simples à reproduire chez soi. Et gagner en confiance en soi.







NOUVEAU : Atelier examens zens

Des ateliers de gestion du stress et préparation mentale pour les collégiens et lycéens

Public : collégiens et lycéens

Objectifs : gérer son stress et se préparer mentalement pour passer ses examens en toute sérénité (brevet, CAP, baccalauréat).

Format : un atelier de 2h pour comprendre ce qu'est le stress, apprendre les techniques clés de respiration, et booster son mental et sa confiance en soi.

A programmer pendant les vacances scolaires d'automne, de février ou printemps.

Ateliers

Apprivoisez votre stress grâce à la cohérence cardiaque

Cet atelier pratique de 2 heures vous invite à découvrir et expérimenter la cohérence cardiaque, une méthode de respiration simple et accessible pour apaiser l'esprit et retrouver un équilibre émotionnel. Vous repartez avec des outils concrets pour intégrer cette technique dans votre quotidien et mieux gérer votre stress.

Cet atelier comprend un monitoring avec l'outil de biofeedback agréé Heartmath pour vérifier en direct les effets de la cohérence cardiaque.



Retrouvez un sommeil réparateur : atelier détente et solutions pratiques

Un atelier de 2 heures pour comprendre les mécanismes du sommeil et identifier les facteurs qui nuisent au repos. Vous découvrirez des techniques simples de relaxation, respiration et visualisation pour apaiser votre esprit et retrouver un sommeil de qualité. Un moment pour prendre soin de vous et repartir avec des outils concrets pour mieux dormir.

Public : adulte, seniors et adolescents
Groupe : jusqu'à 15 personnes

Marches en forêt

Découvrez et pratiquez la marche afghane

Cette marche allie le mouvement des jambes à une respiration particulière pour un grand bol d'air en forêt. Inspirée des caravaniers des montagnes, elle a de multiples vertus : s'oxygéner, se relaxer, marcher sur de longues distances sans se fatiguer. L'essayer c'est l'adopter.

La balade des 5 sens

Cette marche sensorielle vous emmène au contact de la nature à une exploration de vos 5 sens. Au cours d'une balade douce et relaxante, vous serez invités à vous laisser porter par les couleurs et les sons de la forêt, les odeurs et textures, et même le goût puisqu'une dégustation est prévue.



Autres marches proposées : accueil des saisons, bain de forêt, sophro ballade, marche consciente.

Lieu : FORÊT DE SENART
– départs de Draveil, Montgeron, Vigneux ou Brunoy
Durée : 2h - Parcours de 3 à 6 km.
Public : adulte et adolescents

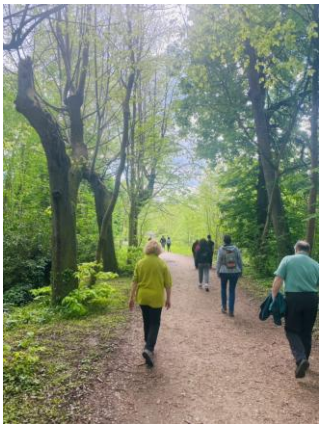
Nouveau : J'organise depuis deux ans des séjours mêlant marches, méditation et sophrologie dans les Vosges et dans le désert Marocain.
Tarifs et informations sur demande.

Ils me font confiance :

Je travaille en partenariat avec la Maison de l'environnement de la CAVYVS, le Département de l'Essonne et la Région Ile-de-France pour des marches de relaxation en forêt de Sénart et en Essonne.

Je donne deux cours collectifs de sophrologie les lundis et mardis à Draveil, ainsi que des ateliers découverte pour l'association SoYo.

J'interviens pour l'association Bouge ton fion et ta culture : relaxation, sophrologie, séances découvertes et ludiques en forêt.







Formée à la relaxation évolutive et la sophrologie pratique, je me suis spécialisée en gestion du stress et en cohérence cardiaque.



J'aime faire découvrir la forêt de Sénart. Le contact avec la nature est une clé importante pour se reconnecter à soi et décompresser vraiment.

Elodie VAXELAIRE

Relaxation – sophrologie – gestion du stress – cohérence cardiaque
Marches en forêt
Individuel et collectif

62 avenue Eugène Delacroix
Draveil (91)
06 33 93 06 97

www.elodie-vaxelaire.com
contact@elodie-vaxelaire.com

Instagram : elodie_vaxelaire_relaxo_bba
SIRET : 884 402 975 000 20 ou Association SO-YO