

Parcours

Dominique Roche Baraffe, fondatrice de **CpCh**, est riche d'une expérience sociale de trente ans en qualité d'assistante sociale et conseillère du travail au sein de grandes entreprises dans le secteur : industrie, assurances, mutuelles, presse spécialisée, collectivités locales, associations.

Au cours de sa carrière, Dominique Roche Baraffe a suivi l'évolution législative et sociale de sujets tels que «le handicap», «les séniors» ou «le stress au travail».

Dominique Roche Baraffe a créé **CpCh** afin d'accompagner les entreprises et les salariés dans une dynamique sociale durable.



01 42 09 68 77
06 16 54 56 61
contact@cpch.fr
www.cpch.fr
Boîte 98, 20 rue d'Arcueil,
75014 Paris

Conception www.paraphotocom.fr • photo www.atraitportrait.com • Impression Serif Lips • sept. 2011

Pour une meilleure
qualité de vie



Objectif

L'atelier de prévention a pour objectif l'amélioration des conditions de vie afin de :

- **Combattre le stress**
- **Favoriser l'énergie**
- **Dynamiser l'ambiance sociale**
- **Faciliter l'adaptation au travail**
- **Stimuler l'efficacité et la motivation**

Grâce à des techniques de relaxation et de respiration, l'atelier permet, dans un premier temps, de retrouver le calme et la sérénité puis de favoriser la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps.

Atelier

L'atelier se déroule sur le lieu de travail, en séances de 30 minutes à 1 heure, dans des salles ou locaux adaptés avec du matériel fourni par CpCh.

Il se déroule individuellement ou en groupe.

Au moyen d'exercices, l'atelier enseigne la stimulation de 4 fonctions essentielles : la vue, l'ouïe, le souffle et le toucher.

La vue

Le yoga des yeux favorise la détente des muscles ciliaires et tonifie la vision tout en favorisant la recherche d'harmonie intérieure et extérieure.

L'ouïe

L'éveil des sens auriculaires permet d'améliorer l'attention, la concentration et la perception.

Le souffle

Le yoga du souffle permet de prendre conscience des différentes manières de respirer en profondeur afin d'obtenir une détente générale et une meilleure oxygénation du corps.

Le toucher

L'auto massage et le massage du visage augmentent la détente.

Public concerné

Cet atelier s'adresse à toute personne désireuse d'entretenir sa santé, en prenant conscience du bienfait de la pratique d'exercices de relaxation et de respiration.

CpCh étudie et propose des solutions adaptées à chaque demande.

Intervenants

Les ateliers sont animés par des praticiens formés aux différentes techniques de détente.