

# CHARGE MENTALE EN “MODE AVION” CALME ET CONCENTRATION

## DES **ATELIERS** POUR APPUYER SUR PAUSE ET RETROUVER PLUS DE FLUIDITÉ !

Dans un environnement saturé de stimuli,  
il devient essentiel de se recentrer afin de :

- Retrouver du calme
- Mieux gérer le stress et la charge mentale
- Développer la clarté et la concentration
- Ressentir un regain d'Énergie



Une **approche ludique, concrète et accessible**, mêlant respiration, neurosciences, techniques psycho-corporelles, autohypnose, pleine conscience, en toute confiance !

Chaque participant repart avec des outils simples, personnalisés, directement applicables au quotidien.



Maison de Santé des Bayonnes  
95220 HERBLAY-SUR-SEINE



06 45 40 81 07



[thierryrenier.fr](http://thierryrenier.fr)



**Thierry RENIER**  
HYPNOSE THÉRAPEUTIQUE

## OBJECTIFS DE LA PRESTATION

Offrir une expérience immersive qui combine :

- > gestion du stress,
- > recentrage mental,
- > amélioration de la concentration,
- > ancrage positif durable.

Les sessions peuvent être **individuelles** ou **collectives**, selon les besoins.



Infirmier hypnopraticien depuis plus de 25 ans, j'accompagne les particuliers et les professionnels dans la **gestion du stress et l'amélioration de la qualité de vie**. Fort de cette expérience, **j'interviens auprès d'entreprise avec des ateliers** concrets et efficaces, alliant hypnose et outils de régulation émotionnelle.

**Mon objectif** : offrir aux équipes des ressources simples pour gagner en calme, en clarté et en confiance au quotidien.



**Thierry Renier**

Hypnothérapeute



Maison de Santé des Bayonnes  
2 avenue Philippe Seguin  
95220 Herblay-sur-Seine



06 45 40 81 07



hypnostim@gmail.com



www.thierryrenier.fr



✓ **ATELIERS COLLECTIFS**

✓ **ATELIERS INDIVIDUELS**

✓ **SESSION INDIVIDUELLE  
PERSONNALISÉE**



## MODALITÉS PRATIQUES



### DURÉE

3h pour les sessions « Présentation + ateliers »

1h pour les séances personnalisées (au minimum 3 sur site)



### PUBLIC VISÉ

Cadres, managers, salariés et entrepreneurs



### FORMAT

Présentiel – en salle calme

Distanciel possible pour les séances personnalisée d'une 1h



### OÙ

Entreprises, entrepreneurs dans le Val d'Oise, Yvelines.

Paris et autres région sur demande

*Tarifs et devis sur mesure*



**RETROUVER DU CALME ET DE LA CONCENTRATION AU QUOTIDIEN**

## TÉMOIGNAGE - EXTRAIT LINKEDIN



### RETOUR SUR L'ATELIER HYPNOSE EN ENTREPRISE : UN VRAI REGAIN D'ÉNERGIE !

Thierry Renier est intervenu au sein de notre entreprise Hyphen Biomed dans le cadre de la semaine QVCT en juin en nous proposant : des ateliers d'hypnose, en format collectif et individuel.

L'objectif était d'offrir un temps de pause, de recentrage, et de reconnexion à soi, mais aussi aux autres. Le tout, dans un cadre simple : une salle calme, un format court sur le temps du déjeuner (1 heure en collectif) et l'accompagnement d'un praticien expérimenté.

Les effets ont été immédiats :

- Un vrai regain d'énergie
- Une meilleure conscience de soi et des autres
- Une dynamique collective renforcée
- Et surtout, un moment de respiration au cœur du quotidien professionnel

Cette initiative nous a montré que de petits formats bien pensés peuvent avoir un impact fort et durable sur le bien-être au travail et l'esprit collectif.

- Si vous êtes une entreprise engagée pour améliorer la qualité de vie au travail, ou en recherche de nouvelles façons de renforcer le lien d'équipe, nous vous recommandons vivement cette démarche.



CA, Responsable Formation et Développement RH

11 juillet 2025