



CATALOGUE D'ATELIERS ET DE CONFÉRENCES

SANTÉ :

- Ostéopathie et kiné : conseils bonnes postures et massages,
- Prévention du burn-out,
- Gestion du stress,
- Naturopathie : « développement durable de la personne », chronobiologie, alimentation anti-stress,
- Gestion de l'énergie et du sommeil,
- Atelier découverte de la Mindfulness et de ses bienfaits, validés par des centaines d'études scientifiques + pratiquer plusieurs exercices accessibles et faciles à refaire au bureau.



NUTRITION :

- Ateliers culinaires : Cuisine végétale, Découverte des algues, Bar à smoothies, Bar à soupes,
- Vélos smoothies,
- Potager d'entreprise,
- Bien manger au bureau.



SPORT :

- Activité Physique Adaptée pour combattre les TMS,
- Gestion du stress et reprise de confiance en soi avec le Self défense,
- Pratiques douces : yoga, pilates,
- Sport connecté pour des défis collectifs (steppers)....

RELAXATION :

- Méditation,
- Siestes : acoustiques ou via un cocon micro-sieste (offre événementielle de sensibilisation et découverte de la pratique de la micro-sieste).
- Cohérence cardiaque,
- Sophrologie,
- Massage bien-être Amma assis,
- Yoga classique ou assis, Yoga du rire,
- Atelier digital detox



CONCILIATION VIE PRO – VIE PERSO / GESTION DES TEMPS DE VIE :

- « Travailler sans tout sacrifier : peut-on concilier performance au travail et équilibre personnel ? »
- « Gestion du temps et écologie personnelle »
- « Hyperconnexion, infobésité, saturation cognitive : mon cerveau est en surcharge ! », « La charge mentale des femmes : on en parle ? »
- « Des clés pour mieux manager son temps »
- « Entreprendre sans tout sacrifier : savoir gérer son énergie dans la durée »
- « Ralentir : gérer son temps autrement et faire du temps son allié »



EXPERIENCES ARTISTIQUES ET CULTURELLES POUR FAVORISER LA CRÉATIVITÉ :

- Créer ensemble. : réaliser une œuvre collective en peinture, dessin ou street art favorise la cohésion d'équipe, l'attachement à l'entreprise et se révèle un outil de communication novateur. Type de prestations : team-building, séminaires.
- Faciliter le lâcher-prise. Proposer un moment de bien-être et de bienveillance grâce à la création artistique aide à exprimer ses émotions, à gérer son stress et booste la confiance en soi
- Jeux de théâtre d'improvisation fun et accessibles à tous...

** Possibilité de réaliser des interviews vidéo en interne pour donner la parole aux collaborateurs autour de la QVT