

Bulle de bien-être

Des ateliers adaptés aux besoins de vos salariés, leur permettant d'acquérir une méthode et un savoir être pour :

- Une meilleure gestion du stress
- Relâcher les tensions du corps
- Evacuer la fatigue et se redynamiser
- Une meilleure gestion des émotions
- Vivre pleinement l'instant présent

Ces ateliers s'adressent à tous ceux :

- dont les émotions, les ruminations perturbent la qualité de vie
- qui se sentent stressés
- qui se sentent fatigués
- qui ont des tensions physiques
- qui ressentent le besoin de se poser, tout simplement

Des techniques simples et essentielles :

- Auto massages
- Exercices respiratoires
- Relaxation
- Sophrologie ludique
- Méditation en pleine conscience

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