

CONSTATS

Manque de motivation? Situations complexes? Difficultés d'adaptation? **Problématiques relationnelles? Stress au travail? Anxiété et nervosité?** Des solutions existent pour retrouver de la sérénité dans son travail, le sommeil comme le calme intérieur essentiel à la créativité et l'expression de votre potentiel. Grâce à des outils pratiques et simples vous prévenez les risques psychosociaux potentiels.



LES 

Des bienfaits rapides

Une approche corps/émotion/mentale
Pour une efficacité optimum

Des RDV adaptés

En début de journée - sur la pause 12h/14h
Un temps hebdomadaire - bimensuel

Accessible à tous

Sans matériel - sans prérequis



➔ *Un temps convivial
pour cultiver le bien être au travail*

UNE PAUSE APAISANTE

Ces rdv réguliers sont l'occasion d'organiser un moment convivial et ludique entre vos salariés pour leur offrir de la détente corporelle, des pensées positives, des astuces pour se prévenir de tensions et **développer de la bonne humeur !**

L'occasion est ici de pratiquer des outils permettant de ressourcer le corps et l'esprit et trouver du confort dans sa semaine. **Les propositions s'adaptent aux besoins du groupe.**

➔ *Des outils simples et ludiques
pour trouver de la sérénité*

Chaque personne pourra acquérir :

- Des postures boostant l'énergie
- Une attitude ZEN
- De la joie et de l'élan dans ses actions
- Le gain de sérénité en l'avenir
- Des techniques pour ouvrir des possibles
- Une agilité dans les changements



CONTACT

WAGNON Géraldine

Pédagogue du mouvement

contact@vitasentis.com - 07.61.27.98.54

www.vitasentis.com

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

Siret 438 279 382 00040—NAF 7022Z—N°TVA FR54 438 279 382