

## CONSTATS

Le manque de mouvement diminue les performances des salariés et conduit à des troubles physiques. Les postures que nous adoptons, l'image que nous en avons, influencent notre santé comme notre dynamique de création. Les postures fixes, fermées, la baisse de coordination, créent des déséquilibres à différents niveaux. **Comment intégrer une activité physique bienfaisante dans son travail?**



LES 



### Accessible à tous

En ligne - sans matériel - sans prérequis

### Des RDV adaptés

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

### Des bienfaits rapides

Des effets contactés à chaque rdv

## UNE PAUSE EFFICACE

Par des temps de pratiques corporelles ludiques et de courte durée, chaque participant développe au fil des rdv une plus grande détente et légèreté d'action en intégrant divers trucs et astuces pour :

- Détendre ses tensions corporelles
- Se préparer à l'effort de la journée.
- Prendre conscience des parties de son corps
- Bouger plus efficacement
- Gagner en confort et vitalité générale



*Un temps convivial*

*pour une meilleure dynamique d'entreprise*



Un axe de travail peut être cibler  
selon les besoins

- Maintenir une vitalité en télétravail
- Soulager le cou, les yeux, le poignet
- Conserver sa concentration devant un écran
- Trouver de la détente dans les épaules
- Conserver sa joie et motivation intérieure

## CONTACT

WAGNON Géraldine  
Pédagogue du mouvement

[contact@vitasentis.com](mailto:contact@vitasentis.com) - 07.61.27.98.54

[www.vitasentis.com](http://www.vitasentis.com)

VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

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