

VitaSENTIS



Le mouvement pour la santé

# FORMATIONS - ATELIERS ENTREPRISES

*DES REPONSES AUX PROBLEMATIQUES  
HUMAINES ET CORPORELLES DES PROFESSIONNELS*

## SALARIES & DIRIGEANTS

### 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

# CATALOGUE VITASENTIS

*Accompagnement au bien être en entreprise*

## SOMMAIRE

	<b>LES CONSTATS EN ENTREPRISE</b> .....	P1
	<b>DES SOLUTIONS ADAPTEES</b> .....	P2
	<b>AXE 1 : GESTES &amp; POSTURES</b> .....	P3
	Présentation générale de nos propositions	p 4
	<b>Fiches détaillées :</b>	
	• Le port de charges	p 5
	• Les postures fixes longue durée	p 6
	• Les mouvements de torsion	p 7
	• Les mouvements complexes	p 8
	• Les gestes répétitifs	p 9
	• L'atelier Mouv'	p 10
	• Les RDV « Détente & Légèreté »	p 11
	<b>AXE 2 : GESTIONS DU STRESS</b> .....	P12
	Présentation générale de nos propositions	p 13
	<b>Fiches détaillées :</b>	
	• La formation « Lâcher Prise »	p 14
	• L'atelier PEP'S	p 15
	• Les RDV « Bien Être en entreprise »	p 16
	• Les RDV « Bulles d'air »	p 17
	<b>AXE 3 : COHESION D'EQUIPE</b> .....	P18
	Présentation générale de nos propositions	p 19



## DES PROBLEMATIQUES IDENTIFIEES



### LES T.M.S

86% DES MALADIES PROFESSIONNELLES

Des conséquences financières et logistiques loin d'être négligeables.



### STRESS

PROBLÉMATIQUES RELATIONNELLES

Des freins importants limitant le déroulement du projet d'entreprise.

## DES FORMATIONS ADAPTEES AUX ENTREPRISES

*Notre corps est fait pour bouger., évoluer. Il est merveilleusement conçu pour cela et notre bien être physique et mental en dépend.*

- EVOLUTIVES
- SUR MESURE
- LUDIQUES

- EN PRESENTIEL
- FORMATS DIVERS
- EN LIGNE

## DES EFFETS POSITIFS



\* + de motivation et de créativité

\* Diminution des arrêts maladie dues au T.M.S

\* Meilleure efficacité aux postes de travail

\* Amélioration du climat social et/ou cohésion d'équipe



**AMELIORER  
LA QUALITE DE VIE AU TRAVAIL**

Formations agréées DATADOCK

**3 AXES MAJEURS  
3 FORMATS D'ACTION**

**AXE 1**

**GESTES & POSTURES**

DES MOUVEMENTS CIBLES (1 à 3 jrs)  
ATELIER MOUV' (4h)  
LES RDV DETENTE (30' à 1h)

**AXE 3**

**COHESION D'EQUIPE**

TEAM BUILDING (2-3 jrs)  
SEMINAIRES (4-5 jrs)

**AXE 2**

**GESTION DU STRESS**

FORMATIONS « LACHER PRISE » (1 jr)  
ATELIER PEP'S (3h)  
LES RDV BIEN-ÊTRE (1h)  
LES RDV ZEN (30' à 1h)

## **AXE 1**

# **GESTES & POSTURES**

*Le mouvement au service  
du bien être au travail*

### 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



EN LIGNE

5 MODULES CLE EN MAIN

Format 1 à 3 jours

EN LIGNE ou PRESENTIEL

MODULE 1: Port de charges

MODULE 2: Positions fixes et longue durée

MODULE 3: Mouvements de torsion

MODULE 4: Gestes répétitifs

MODULE 5: Mouvements complexes

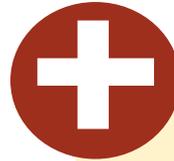


LES RDV DETENTE

Format 30' à 1h

EN LIGNE—Sur la pause méridienne

Redonner qualité et performance aux mouvements lors d'un temps convivial et retrouver de l'élan pour sa journée.



Un changement actif

Les apprenants salariés reprennent conscience de leur corps, sortent de leur schéma d'actions, s'approprient une nouvelle gestuelle durable et cohérente à leur profession.

L'ATELIER MOUV'

Format 3h à 4h

EN LIGNE ou PRESENTIEL

- Une série d'explorations pratiques pour **prévenir les déséquilibres ostéo musculaires** et se détendre.
- Une intégration rapide des changements pour **une nouvelle gestuelle**.
- Une palette d'outils ludiques pour **soulager ses tensions** quotidiennes



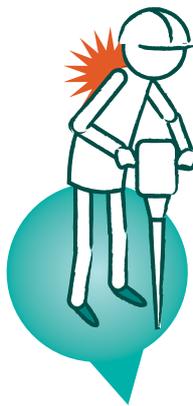
Des outils pratiques pour rapidement relâcher ses tensions.  
Une pédagogie ludique pour intégrer facilement de nouvelles habitudes

## Module

# 1

## PORT DE CHARGE

**Blocages  
vertébraux**



**Épaules  
douloureuses**



**PORTER AVEC  
MOINS D'EFFORT**

**Lumbagos**



**Sciatiques**



**Capsulites**

## CONSTAT

Lumbagos, sciaticques, blocages vertébraux, capsulites et épaules douloureuses, tensions cervicales, stress, brûlures musculaires, tendinites, syndrome du canal carpien, raideurs et autres inconforts récurrents... **1 accident du travail sur 3 se produit en manipulant ou portant des objets... (217 822 accidents avec arrêt du travail en 2009)**  
– il est important d'améliorer la situation !

## Délester le dos et les épaules dans l'action



## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

**Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis.** Pour permettre aux salariés de délester les épaules, le dos et développer des conditions confortables dans le port de charge.

NOS



#### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

#### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

#### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

#### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

### 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

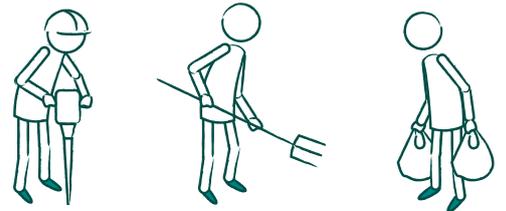
- Détendre le dos, les bras, les épaules et le cou.
- Reprendre confiance en son bassin et ses pieds pour accueillir les charges.

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Conserver la longueur de la colonne et répartir l'effort des pieds à la tête.
- Connaître des exercices de récupération.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- Adopter une nouvelle organisation en situation de travail.
- Acquérir des exercices de prévention et récupération.



#### DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.**

**DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :**

**Formations VitaSENTIS**  
Géraldine WAGNON

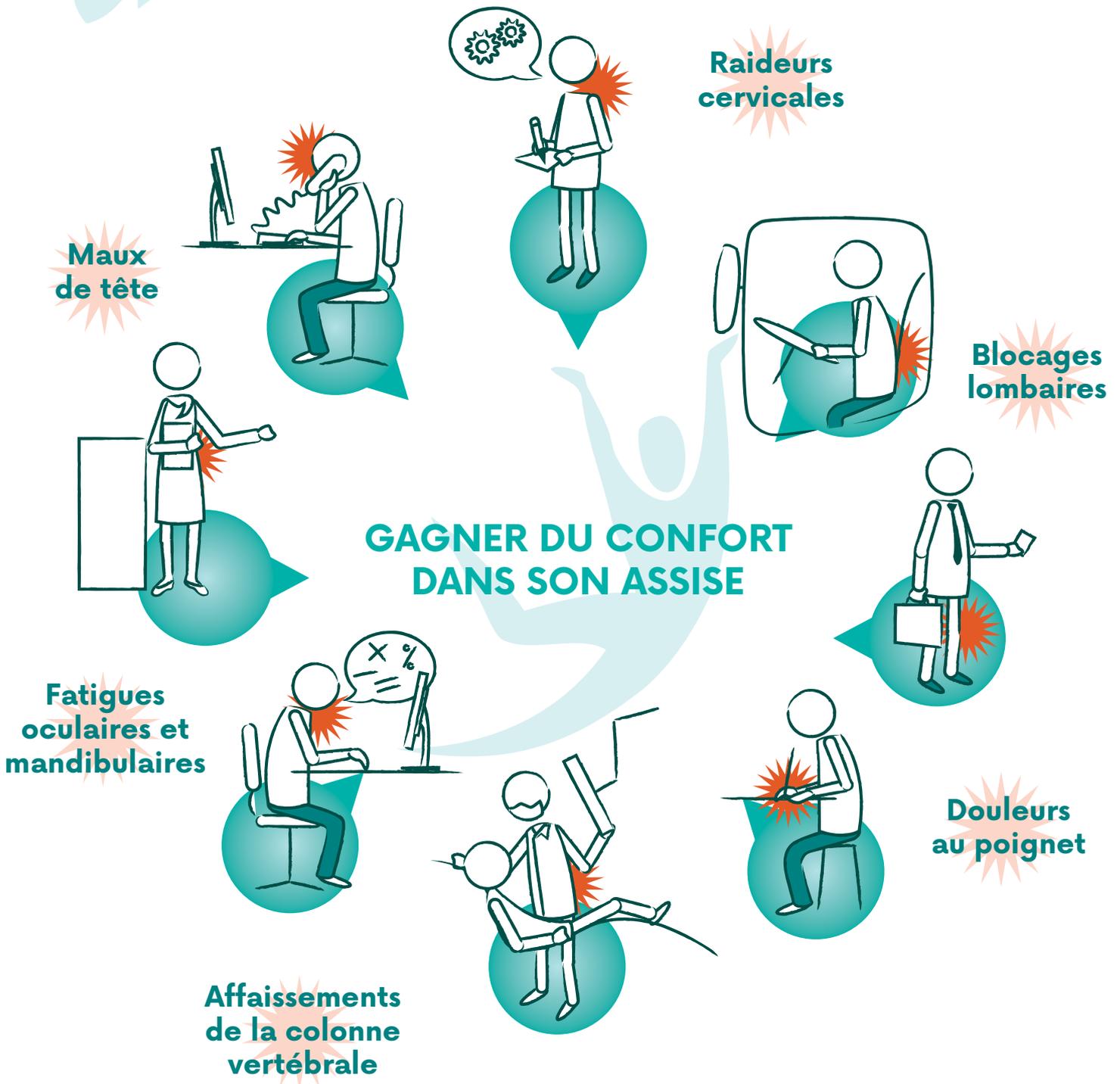
**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com  
vitasentis.com

## Module

# 2

## LES POSITIONS FIXES – LONGUE DURÉE



## CONSTAT

Maux de tête, raideurs cervicales, blocages lombaires, douleurs au poignet, fatigues oculaires et mandibulaires, affaissements de la colonne vertébrale, raideurs et autres inconforts récurrents.... Le travail de précision sollicite concentration et travail des yeux pouvant limiter la circulation.

**Les ordinateurs sont devenus un élément incontournable de notre environnement de travail avec près de 71% des salariés utilisateurs en 2013 et ce chiffre va croissant.**

## Trouver de la mobilité dans l'immobilité



## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

**Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis.** Pour permettre aux salariés de limiter les effets sclérosants des positions fixes de longue durée et rester disponible dans la concentration.

NOS



#### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

#### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

#### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

#### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

### 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Mobiliser son bassin pour établir une meilleure relation avec la chaise (position assise) et/ou le sol (position debout).

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Mobiliser son bassin et développer la disponibilité du haut du corps en position assise / debout.
- Connaître des mouvements de récupération.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- Acquérir une verticalité et légèreté des épaules, cou et main en position assise /debout prolongée.
- Intégrer des mouvements de prévention et récupération dans son travail.



L'accent peut être mis sur les yeux et la diction selon les besoins.

#### DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.

**DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :**

**Formations VitaSENTIS**

Géraldine WAGNON

**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

Module

3

LES MOUVEMENTS DE TORSION

REDONNER  
DE LA SOUPLESSE  
À VOS MOUVEMENTS



Appréhensions  
des mouvements



Tendinites  
chroniques



Freins  
vertébraux



Tensions  
musculaires  
dans l'étirement



Douleurs  
intercostales

## CONSTAT

Tensions musculaires dans l'étirement, Douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, appréhensions et autres inconforts récurrents...

**En 2013, les TMS représentaient 88% des maladies professionnelles...**

Malgré les progrès techniques qui permettent d'alléger les tâches les plus dures, l'activité physique au travail reste l'une des principales causes d'accidents du travail, de maladies professionnelles et d'inaptitudes au travail.

Apprenez à tordre le cou aux inconforts !



## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de trouver la souplesse, apprécier les mouvements de torsion et se préserver des TMS.

NOS



#### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

#### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

#### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

#### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

### 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

- Soulager les tensions vertébrales.
- Libérer le mouvement du buste et du bassin.

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Trouver la mobilité de torsion et rotation avec l'ensemble du corps.
- Connaître des exercices de récupération.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- Conserver la longueur de la colonne et sa verticalité dans les mouvements de torsion au travail.
  - Acquérir des exercices de prévention et récupération.



#### DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.

DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :

Formations VitaSENTIS

Géraldine WAGNON

07 61 27 98 54

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

Module  
**4**

**LES MOUVEMENTS COMPLEXES**



## CONSTAT

Limites articulaires, crampes, positions instables, postures extrêmes, tensions musculaires dans l'effort, douleurs intercostales, freins vertébraux, tendinites chroniques, brûlures musculaires, raideurs et autres inconforts récurrents...

**En 2012, les TMS représentaient 86% des maladies professionnelles...**

Avançons sur les outils de préservation du corps !



**Plus de simplicité pour des mouvements décomplexés !**

## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis. Pour permettre aux salariés de répartir l'effort sur l'ensemble du corps et conserver l'aisance et précision des mains dans des positions spécifiques.

NOS



#### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

#### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

#### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

#### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

### 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

- Relâcher les tensions présentes.
- Mobiliser son bassin, développer ses appuis dans les mouvements spécifiques.

### 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Se familiariser avec la mécanique du squelette pour mieux solliciter son corps dans sa globalité.
- Découvrir des mouvements permettant la détente des tensions de la journée.

### 3 Intégration [ 1 jour ]

- S'approprier un confort dans sa gestuelle professionnelle.
- Mettre en application des exercices de prévention et récupération.



L'accent peut être mis sur un mouvement spécifique

#### DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.**

**DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :**

**Formations VitaSENTIS**

Géraldine WAGNON

**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

## Module

# 5

## LES GESTES RÉPÉTITIFS

Ménisques  
compressés et  
hernies discales



Tendinites



RÉDUIRE LA CONTRAINTE  
DE LA RÉPÉTITION

Syndrôme du  
canal carpien

Douleurs  
cervicales,  
dorsales,  
lombaires



Arthroses

## CONSTAT

**90% des douleurs constatées surviennent du côté où l'outil est utilisé.** Le geste répétitif est souvent à l'origine. Tendinites, syndrome du canal carpien, douleurs cervicales, dorsales, lombaires, ménisques compressés et hernies discales, arthroses, brûlures musculaires et raideurs récurrentes... En conséquence le geste professionnel se dégrade ainsi que la perception de la tâche altérant la qualité du travail, et l'appareil locomoteur.

## Une gestuelle ajustée pour gagner en qualité



## NOS PROPOSITIONS

### 3 NIVEAUX D'ACTION

**D'un retour à la dynamique corporelle vers l'acquisition de nouvelles gestuelles et la pratique autonome d'un confort physique.**

**Chaque formation intègre un diagnostic et la définition d'objectifs précis.** Pour réduire de manière significative les dégradations prématurées et souvent douloureuses de certaines articulations chez les salariés effectuant des tâches répétitives et diminuer le nombre d'arrêts de travail associés.

NOS



### DES MODULES CLÉ EN MAIN

Des formations conçues pour le développement humain et économique.

### DES CONTENUS ET UNE DURÉE MODULABLES

Créons une formation sur mesure pour votre entreprise et ses particularités.

### UNE APPROCHE INNOVANTE

Une connaissance pointue en biomécanique accessible par une pédagogie ludique et interactive pour une maîtrise rapide.

### DES EFFETS DURABLES

Chacun trouve par le ressenti plutôt que l'imitation une gestuelle adaptée à ses capacités et son poste de travail.

## 1 Prise de conscience [ 1 jour ]

- Détendre ses muscles et fluidifier ses articulations pour retrouver une aisance d'action.

## 2 Approfondissement [ 1 jour ]

- Répartir l'effort dans l'ensemble du corps pour diminuer l'usure localisée.
- Connaître des exercices de soulagement.

## 3 Intégration [ 1 jour ]

- Ajuster sa gestuelle aux postes de travail.
- Acquérir une autonomie dans la réalisation de mouvements de prévention et récupération.



## DES COMPÉTENCES PROFESSIONNELLES

**Diplômée Educateur Sportif  
Formée aux Activités  
Physiques Adaptées  
et en Rééducation  
Somatique.**

**DISCUTONS DE VOTRE BESOIN, VOTRE PROJET :**

**Formations VitaSENTIS**

Géraldine WAGNON

**07 61 27 98 54**

contact@vitasentis.com

vitasentis.com

## CONSTATS

Douleurs récurrentes ? Limites corporelles ? Difficulté de concentration ? Stress ? **Le mouvement participe au maintien de votre santé.** Les postures que nous adoptons et l'image que nous en avons influencent notre dynamique corporelle et créative. Partager un moment convivial autour de quelques mouvements décontractants et trouver rapidement plus d'aisance physique et mentale.



Gagner en mobilité de la tête aux pieds

LES



### Accessible à tous

Réalisable en ligne – Formation de courte durée  
Pas de prérequis nécessaire.

### Applicable facilement

Des exercices simples, peu contraignants en espace et en temps. Une intégration rapide de la nouveauté.

### Des bienfaits rapides

Une pédagogie ludique et approuvée, une approche globale pour des résultats directs et durables.



3H30

EN LIGNE

## ATELIER MOUV'

Une série d'exploration pratiques pour transformer ses déséquilibres ostéo musculaires et trouver une gestuelle plus confortable, performante et harmonieuse.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour nourrir son bien être corporel et la qualité de ses postures.

Apaiser les parties de son corps et diminuer le bavardage mental



Se préserver des T.M.S, arrêts maladies et limites corporelles. Retrouver sa vitalité !!

### CONTACT

**WAGNON Géraldine**  
Pédagogue du mouvement  
*Activités physiques Adaptées*

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

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

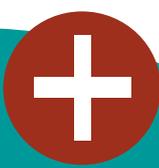
VitaSENTIS est une activité portée par SOLSTICE COOP

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

## 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

## AXE 2

# GESTION DU STRESS

*Lâcher prise - Rester créatif(ve)*

### 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

## SEMINAIRE

### Format 3-5 Jours

- Relâcher les tensions corporelles
- Trouver de la souplesse relationnelle
- Exprimer son potentiel créatif
- Prendre du recul pour mieux agir
- S'ouvrir à de nouvelles possibilités

Un week end? Une semaine?

Une programmation adaptée  
à votre rythme de travail.



### Stress et démotivation?

Intégrer facilement des moments  
détente dans la semaine pour lâcher  
prise rapidement ...

## LES RDV BIEN-ÊTRE

### Format 1h

#### Séance individuelle

- Des créneaux horaire définis
- séance personnalisée d'1h
- Avec ou sans contact
- Détente et lâcher prise rapide



## EN LIGNE

## ATELIER PEP'S

### Format 3h30

#### Pause collective en visioconférence

- Soulager rapidement son anxiété
- Retrouver sa vitalité
- Bien vivre les contraintes
- Cultiver sa motivation
- Développer sa créativité



## LES RDV ZEN

### Format 30' à 1h

#### Pause méridienne & collective

- Un temps facile à planifier
- Des temps de pratiques
- De la légèreté retrouvée
- Des astuces pratiques

## CONSTATS

Envie de changement? Vous souhaitez trouver de nouvelles stratégies d'action? Préoccupé ou submergé par le bavardage mental? Les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise. Des outils existent pour rapidement trouver de la détente corporelle et un apaisement mental profond.

**EN LIGNE**  
**1 JOURNÉE**

LES 

Accessible à tous

Applicable facilement

Des bienfaits rapides



## UNE TECHNIQUE SIMPLE

Par un processus corporel consistant à stimuler des points du crâne, vous permettez de faire évoluer rapidement des habitudes non profitables vers un champ de possible choisi et pertinent.. Une profonde relaxation s'installe, un espace de créativité, de nouvelles idées émergent.

*Se détendre, être créatif, développer son agilité et créer des opportunités*

## DES OUTILS PRATIQUES

En plus de la technique de lâcher prise, vous apprenez et expérimentez des outils faciles à utiliser au quotidien. A l'issue de la formation, vous avez:

- Des supports mémo du déroulement technique
- Des questions "clé en main" pour déverrouiller des situations et ouvrir des solutions
- Des outils rapides pour retrouver votre énergie
- Des astuces pour rester ancrer dans son corps
- De quoi développer ses projets facilement et avec succès
- Un savoir être face aux situations émotionnellement délicates



## 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

## CONSTATS

Etats dépressifs, burn out, conflits relationnels, manque de concentration, d'enthousiasme... les problématiques identifiées au stress sont nombreuses et les risques psychosociaux peuvent affecter la santé des salariés comme de l'entreprise.



Gagner

en sérénité & dynamique

LES



### Accessible à tous

Réalisable en ligne et sur une demi journée

### Applicable facilement

Des exercices simple, sans matériel, peu contraignants en espace et en temps

### Des bienfaits rapides

Une approche globale corps/émotion/mental pour une efficacité optimum



3H30

EN LIGNE

## L'ATELIER PEP'S

Une série d'expériences pratiques pour transformer le manque de confiance en soi, une situation stressante ou une démotivation en puissance d'action.

Une palette d'outils ludiques, simple à mettre en place dans sa journée pour préserver sa santé physique et mentale, garante d'un travail qualitatif et productif.



S'adapter, innover, développer son agilité et transformer les contraintes en opportunités



## 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

## CONSTATS

Peu de temps pour mettre en place des échanges collectifs?

Vous aimeriez soutenir vos salariés dans leur gestion du stress?

Vous souhaitez leur apporter des solutions pour se prévenir des Troubles Musculo Squelettiques mais vous n'avez pas le temps?

EN ENTREPRISE  
1H/PERS

## UNE PAUSE ADAPTEE

Parce qu'il est parfois difficile de coordonner temps de travail effectif et temps de formation, je met à disposition mes compétences de pédagogue du mouvement au sein même de votre entreprise.



LES +

Séance d'une heure par personne

Inscription réalisée au préalable

Facile à intégrer dans son planning

*Le temps d'une ou plusieurs journées, je m'installe chez vous afin de recevoir en séance individuelle vos salariés.*

LES +



*Les propositions s'adaptent aux besoins de chacun*  
*Séance habillée, avec ou sans contact*  
*Une approche douce pour un bien être global*

## UNE SEANCE SUR MESURE

En quoi puis-je vous aider ?

- Détendre les tensions corporelles
- Apaiser le mental, diminuer le stress
- Retrouver de la motivation, de la joie
- Déjouer les difficultés émotionnelles
- Développer une meilleure performance

## 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

## 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

## **AXE 3**

# **COHESION D'EQUIPE**

*La qualité des échanges  
au cœur de votre productivité*

### 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



### DES SEMINAIRES POUR...

- Se rencontrer soi
- Etre disponible à l'autre
- Faire le choix de la simplicité
- Développer son efficacité
- Ouvrir sa créativité

#### Un week end? Une semaine?

Profiter des bienfaits de pratiques corporelles reconnues pour stimuler la performance au travail . Explorer les notions de co-opérativité et créer des échanges constructifs

### UN LIEU RESSOURCE

Un gîte spacieux en pleine nature à 30' de VALENCE (26)



Une programmation adaptée à vos besoins & rythme de travail.

### TEAM BUILDING

- Passer un bon moment avec ses collègues
- Etre disponible à l'autre
- Développer une agilité émotionnelle
- Exprimer son potentiel.



#### Permettre le changement

Faciliter les échanges et les liens dans un lieu neutre, propice à la découverte et la nouveauté.

*Selon votre situation géographique, nous pouvons faire le choix d'un autre*