

# BIEN-ÊTRE

## EXPLORER SES RESSOURCES



OPTIMISER SON ÉNERGIE  
POUR UNE RÉUSSITE DURABLE

### VOUS SOUHAITEZ :

- ✓ Offrir à vos collaborateurs un temps de relaxation ?
- ✓ Créer un environnement de travail plus favorable en cultivant le bien-être ?
- ✓ Permettre à vos collaborateurs de se connecter à leur créativité ?

*Des mouvements fluides,  
une respiration profonde*



### L'art du bien-être, accessible à tous

Un programme de relaxation fondé sur les meilleures pratiques du qi gong :

- **S'apaiser**: atteindre un équilibre émotionnel, savoir retrouver un état de calme en toute situation,
- **Se renforcer**: dynamiser et canaliser son énergie, se recentrer, gagner en concentration et confiance,
- **Se développer**: accéder à un épanouissement tourné vers la relation à l'autre.

### Nos interventions

Pour des groupes de 6 à 15 personnes, des techniques simples applicables au quotidien :

**Module 1-MIEUX-ÊTRE**: un programme de découverte conçu pour s'apaiser. Faites le choix de la relaxation.

**Module 2-ÉQUILIBRE**: maintenir une harmonie corps/esprit dans la durée pour être en phase avec son environnement de travail.

**Module 3-CRÉATIVITÉ**: pour aller plus loin et se connecter à ses intuitions et perceptions.

### Modalités

- **Souplesse**: chaque module comprend 12 séances d'une durée de 45 minutes,
- **Simplicité**: accessible à tous quelle que soit sa condition physique,
- **Facilité**: se pratique partout (prévoir 3 m<sup>2</sup> par personne), au moment de son choix, sans équipement particulier.

### Nos atouts

- Nous créons, dans vos locaux, **une ambiance de relaxation** propice à nos interventions: diffusion d'huiles essentielles, ambiance sonore.
- **Des fiches pratiques** reprenant les exercices clefs permettent de poursuivre l'expérience en dehors des séances.

**AVEC INTERSTICES,  
ALLIEZ ÉPANOUISSEMENT  
PERSONNEL ET RÉUSSITE  
PROFESSIONNELLE**

Agence **INTERSTICES**

ORGANISME DE FORMATION, ENREGISTRÉ SOUS LE NUMÉRO (EN COURS). CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGRÉMENT DE L'ÉTAT.  
INTERSTICES dev, SARL AU CAPITAL DE 10 000 € - 37 RUE DES MATHURINS 75008 PARIS - FR

[www.interstices-dev.fr](http://www.interstices-dev.fr)