

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 m² 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