

Carte des ateliers bien-être & anti-stress



Renforcement musculaire



Mode : Sur Site / A distance

Idéalement 45min

Suite à une phase de réveil musculaire, vous allez bénéficier d'une séance d'activité physique. Elle aura pour but de renforcer les principaux groupes musculaire du corps, à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs dans une perspective de prévention des TMS. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs exercices de renforcement à niveaux de difficultés variables afin d'adapter et personnaliser les séances aux besoins et niveaux de chacun des participants.

Nombre de participants par session : 5 à 15 max
Intervenants :

Massages



Massage assis ou allongé : 15, 20 ou 40 minutes

Ces massages avec nos masseur-kinésithérapeutes ou ostéopathes vont faciliter votre quotidien au travail.

Séances individuelles adaptées à tous.
Mode : Sur Site

Cardio training



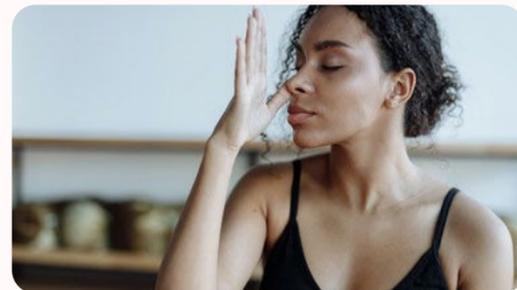
Idéalement 45min.

Cet atelier est une séance d'activité physique consistant à solliciter les systèmes cardio-respiratoire. Après avoir suivi un protocole d'échauffement précis, il vous sera proposé plusieurs circuits-training avec une augmentation progressive du rythme et de la difficulté. L'atelier se termine par un retour au calme à travers des exercices d'étirements et de respiration.

Nombre de participants par session :
5 à 20 max.

Mode : Sur Site / A distance

Étirements & Respiration



Possible entre 15 et 30 min

Cet atelier est une séance d'étirement pouvant être mobilisée avec un objectif de récupération et/ou du travail de la souplesse. Seront abordés plusieurs exercices ciblés pour les principaux groupes musculaires du corps, à savoir les membres inférieurs, la ceinture abdominale et le dos et enfin les membres supérieurs.

Nombre de participants par session :
5 à 20 max.

Mode : Sur Site / A distance

Yoga & Méditation



De 60 à 90 minutes

Cet atelier a pour but d'unir le corps et l'esprit, de retrouver le calme en soi et d'avancer sereinement sur son chemin. Le yoga permet de nous reconnecter au moment présent, à notre souffle et à notre corps. Nous travaillons la musculature profonde, ce qui est idéale en prévention de TMS. En fonction de la durée du cours, nous pouvons clôturer par une méditation guidée, laquelle permet de nous déposer, réduire le stress, et apaiser notre mental.

Nombre de participants par session : 12 max.

Mode : Sur Site / A distance

Auto-massage



De 30 à 60 minutes

Cette séance a pour but de vous apprendre à vous auto-masser. Cela permet de se détendre et de diminuer toute tension accumulée au cours de la journée/semaine. Cela permet également souvent d'apaiser tout mal de tête ou tension dans les yeux. Un pur moment de bien-être que l'on s'offre et que l'on peut ensuite refaire seul !

Nombre de participants par session : 12 max.

Mode : Sur Site / A distance

Déverrouillage articulaire & Réveil musculaire



Idéalement 15min

Il va de soi qu'un sportif doit s'échauffer avant d'entrer sur le terrain. Pourquoi n'en serait-il pas de même pour les salariés avant de prendre leur poste ? Cet atelier est une séance d'activité physique qui permet d'acquérir des routines d'échauffement préalable à une activité physique ou pratique professionnelle engageante.

**Nombre de participants par session :
5 à 20 max.**

Mode : Sur Site / A distance

Atelier proprioception



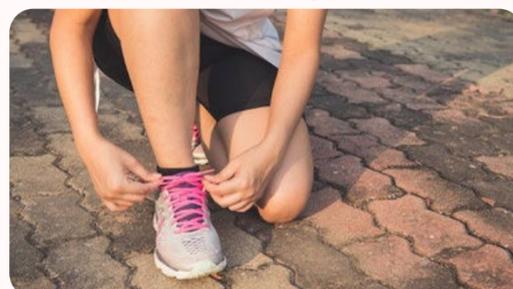
15 minutes

Obtenir une meilleure réponse musculaire lors de certaines positions pour améliorer l'équilibre et éviter les risques de blessures et d'entorses.

**Nombre de participants par session :
10 à 15 max.**

Mode : Sur Site / A distance

Lâcher prise par l'activité physique



15 minutes

Atelier avec des exercices d'étirements pour décompresser en douceur et pour enlever les tensions musculaires après une journée de travail.

**Nombre de participants par session :
15 à 20 max.**

Mode : Sur Site / A distance

Capital Santé



Idéalement 45 min.

Conseils, Équilibre alimentaire, sommeil, forme physique... Atelier de sensibilisation aux bonnes pratiques à mettre en œuvre au travail comme à la maison.

**Nombre de participants par session :
10 à 50 max.**

Mode : Sur Site / A distance

Méditation Pleine conscience



90 minutes

Centré sur l'expérience de la prise de conscience des émotions, cet atelier conduit les participants à éprouver leur capacité à transformer celles-ci par le biais de leur puissance d'expression spontanée et la recherche de simplicité afin de découvrir une plus grande liberté.

Nombre de participants par session : 4 max.

Mode : Sur Site / A distance

Pensée positive



90 minutes

La personne imagine une situation plaisante (WE, voyage, rencontre avec une personne chère) avec tous ses détails (couleurs, sons, odeurs). Cette technique fait appel à la visualisation pour évacuer les pensées négatives.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance

Gestion du stress



45 minutes

Atelier de sensibilisation destiné à donner des clés de compréhension des mécanismes du stress, et des méthodes de gestion pour faire face à différentes situations.

Nombre de participants par session : 50 max.

Mode : Sur Site / A distance

Sophrologie



45 minutes

Retrouver une harmonie mentale, émotionnelle et physique. Évacuer les tensions (stress, fatigue...).

Nombre de participants par session :
10 à 15 max.

Mode : Sur Site / A distance

Sophrologie niveau 1 :

- Découvrir la pratique de la sophrologie, acquérir les outils de base pour se ressourcer et se faire du bien.
- Cultiver ses sensations et ses émotions positives.
- Intégrer des pauses sophrologiques courtes dans son quotidien pour mieux gérer les tensions, pour se redynamiser.

Sophrologie niveau 2 :

- Renforcer l'équilibre corps-esprit par la respiration en conscience.
- Retrouver de l'énergie, de l'enthousiasme, de la motivation en toute circonstance.
- Choisir sa technique et s'entraîner afin de mieux traverser les turbulences de la vie professionnelle.

Atelier de sommeil



60 minutes

L'occasion de traiter de l'importance du sommeil, sur la récupération pour limiter le stress et la fatigue, mécanisme du sommeil et les différents troubles du sommeil, exercices simples et concrets...

Nombre de participants par session :
20 à 30 max.

Mode : Sur Site

Médiateur d'un



2h30

En jouant une situation de conflit au travail, cet atelier conduit les participants à expérimenter de l'intérieur une médiation à travers les rôles de médiateurs, des médiés et d'observateurs.

Nombre de participants par session :
6 à 8 maximum

Mode : Sur Site

Bien-être : cohérence cardiaque



40 minutes

Objectifs :

- Passer un pacte de zénitude avec soi-même
- Respirer en cohérence cardiaque : les bienfaits physiologiques et psychiques.
- Soulager ses points de tensions par l'acupression (pratique d'automassages inspirés du shiatsu sur le visage, la nuque, les mains en respiration consciente).
- Apprendre à développer son état ressource : pratiquer l'entraînement bilatéral du cerveau.

Nombre de participants par session : 8 max.

Mode : Sur Site / A distance

Micro-sieste réparatrice



20 minutes

Sensibilisation théorique à la micro-sieste, mise à disposition d'outils à réutiliser au quotidien et expérimentation d'une micro-sieste de 20 minutes (+ possibilité de conférences...).

Séance individuelle

Mode : Sur Site

Nutrition



45 minutes

Plusieurs thèmes d'animation sont possibles, qu'ils soient relatifs à la diététique, l'alimentation ou l'hygiène et la sécurité alimentaire.

Nombre de participants par session :
20 à 30 maximum

Mode : Sur Site

Dégustation en pleine conscience



60 minutes

Plus facilement à l'écoute de ses sensations de faim et satiété, la personne se trouve ainsi rassasiée et satisfaite, avec une notion de plaisir sans culpabilité. Le but : retrouver un comportement alimentaire apaisé !

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site

EMDR : la thérapie par les yeux



60 à 90 minutes

La thérapie EMDR consiste à faire effectuer une série de mouvements oculaires au salarié qui rencontre des difficultés afin de le "déconnecter" de souvenirs envahissants et/ ou des émotions négatives qui l'habitent.

Mode : Sur Site / A distance

Atelier clown : l'épopée intérieure



120 minutes

Centré sur l'expérience de la prise de conscience des émotions, cet atelier conduit les participants à éprouver leur capacité à transformer celles-ci par le biais de leur puissance d'expression spontanée et la recherche de simplicité afin de découvrir une plus grande liberté.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site

Théâtre Forum



3 heures

Le Théâtre-forum met en travail l'écoute active (vecteur de cohésion et d'implication) et l'aptitude à co-construire ensemble de nouvelles façons de comprendre et de dénouer les situations qui blessent ou font blocage.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site

Rigologie



40 minutes

Cet atelier consiste en un enchaînement de jeux et d'exercices ludiques sur les bienfaits du rire. Au fil des propositions et des interactions qui en découlent, les participants stimulent leur rire jusqu'à le laisser éclater librement.

Nombre de participants par session : 30 max.

Mode : Sur Site / A distance

Atelier clown : Échos



45 minutes

En empruntant les éléments de base du langage burlesque, cet atelier conduit les participants à éprouver l'impact de l'émotionnel sur le collectif avec la redécouverte d'un pouvoir d'expression et de significations, ainsi que d'une possible liberté créatrice, ensemble.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site

Atelier clown : Ping Pong



2 heures

Cet atelier ludique développe le lâcher-prise, la confiance en soi et la qualité de l'écoute envers l'autre, vecteurs d'une meilleure communication et coopération.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site

Ateliers Auto-hypnose : "Boost"



Durée : 3h (2 à 3 séances)

Cet atelier permet de découvrir, l'hypnose en général et l'autohypnose en particulier, les principes, les applications, et de cadrer une pratique sécurisée. Progressivement, les participants deviennent autonomes grâce à plusieurs moments de pratique et expérimentent leurs premières autohypnoses.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance

Ateliers Auto-hypnose : "Ultra boost"



Durée : 3h (2 à 3 séances)

Cet atelier a été pensé pour permettre aux participants de l'atelier "Boost" d'approfondir et de pérenniser leur pratique.

Particulièrement adapté pour cibler des objectifs professionnels précis.

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance

Améliorer son sommeil



120 minutes

Les outils de naturopathie pour avoir un sommeil réparateur.

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance

Energie & Immunité



120 minutes

Booster sa vitalité au quotidien par l'alimentation, l'activité physique, les HE, l'hydrologie, ...

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance

La naturopathie au fil des saisons



120 minutes

Des conférences qui balayent tous les axes de la naturopathie par saison pour optimiser sa santé et profiter pleinement de la saison.

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance

L'équilibre alimentaire



120 minutes

Les grands principes d'une bonne alimentation pour optimiser son corps et sa santé

Nombre de participants par session : 40 max.

Mode : Sur Site / A distance

Fabrication de cosmétiques naturels



120 minutes

Prendre soin de sa santé par les produits cosmétiques naturels

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance

Tisane



120 minutes

Découvrir les plantes selon la thématique et fabriquer son sachet de tisane

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance

Huiles essentielles



120 minutes

Découvrir les huiles essentielles + Fabrication d'un roll on d'une synergie personnelle

Nombre de participants par session : 10 max.

Mode : Sur Site / A distance

Gestion du stress et des émotions



120 minutes

Acquérir les outils pour mieux gérer ses émotions et son stress + fabrication d'un roll on anti-stress

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance

Olfactothérapie



120 minutes

Découvrir l'olfactothérapie, apprendre à gérer ses émotions grâce aux HE + fabrication d'un stick inhalateur d'HE...

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance

Un petit déjeuner sain et gourmand



120 minutes

Quel petit déjeuner pour bien démarrer la journée ? Préparation du Miam o'fruits + dégustation

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance

Améliorer sa concentration



120 minutes

Les outils (nutrition, HE, plantes, respiration, ...) pour améliorer sa concentration

Nombre de participants par session : 40 max.
Mode : Sur Site / A distance

Lunch box végétarienne



120 minutes

Quelle alimentation végétale pour un déjeuner sain? Fiches recettes + dégustation d'une recette !

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance

Apithérapie



120 minutes

Découvrir les produits de la ruche, leurs bienfaits, les actions sur le corps, comment les consommer + dégustation d'une boisson bienfaisante avec les produits de la ruche.

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance

Lacto Fermentation: un allié santé!



120 minutes

Découvrir la lacto fermentation, technique ancestrale de conservation, et aujourd'hui reconnue pour ses effets probiotiques sur le microbiote + réalisation d'un bocal de légumes lacto-fermentés.

Nombre de participants par session : 20 max.
Mode : Sur Site / A distance

Atelier plantes au féminin



120 minutes

Une conférence qui aborde les problématiques féminines (SPM, grossesse, ménopause, ...) et découverte des plantes qui accompagnent les moments de la vie d'une femme.

Nombre de participants par session : 40 max.
Mode : Sur Site / A distance

Atelier 100% Energie



120 minutes

Les 4 axes bien-être de la naturopathie (alimentation, détox, sommeil et sport) + confection d'une huile de massage vitalisante + Séance de relaxation tonique

Nombre de participants par session : 10 max.
Mode : Sur Site / A distance



Atelier 100% Zen



120 minutes

Alimentation et pratiques énergétiques (alimentation et huiles essentielles anti-stress) + confection d'une huile de massage déstressante + séance de méditation

Nombre de participants par session : 20 max.

Mode : Sur Site / A distance