



YOGA DU RIRE

- Réduit le stress, améliore la qualité du sommeil
- Moment convivial et de partage

Atelier collectif 1h

NOS ATELIERS

QVT



SOPHROLOGIE

- Permet de développer son efficacité, sa concentration, sa créativité
- Préserve la santé et sa capacité de récupération

Atelier de base ou axé sur une problématique spécifique

MASSAGES



Atelier collectif
1h à 1h30

- Massage amma assis (**créneau individuel de 20mn**), pour retrouver tonus et vitalité
- Automassage et postures, pour gagner en confort dans sa posture



Séances individuelles

OSTHÉOPATHIE

- Pratique basée sur la méthode Poyet
- Rééquilibrer le corps dans sa globalité pour gagner en confort et vitalité



Atelier collectif
45mn

RELAXATION OCULAIRE

- Libérer les tensions des yeux pour retrouver sa mobilité
- Retrouver concentration et énergie



Atelier collectif 1h

SOMMEIL DE QUALITÉ

- Techniques simples et faciles à mettre en place
- Des collaborateurs en pleine forme et énergie



ÉNERGIE ET VITALITÉ

- Retrouver sa pleine vitalité par des outils simples et ludiques
- Etre pleinement présents à ses missions et ses collègues !



Atelier collectif 1h

MÉDITATION

- Favorise la détente, réduit le stress
- Permet de se reconnecter au moment présent

ET SI ON ALLAIT PLUS LOIN ?



ATELIERS DE FEMME

- Peuvent se décliner en demi-journée / week-end / soirée
- Des temps d'échanges autour d'une thématique et de questionnements guidés
- Se reconnecter à qui nous sommes



SOPHRO-VOYAGE

- Proposer un temps de team-building insolite
- Voyage mêlant la découverte d'un pays, de sa cuisine, de ses valeurs à des activités de bien être et/ou de développement personnel
- Surprenez vos équipes !

ENCORE PLUS...



ATELIERS SUR MESURE

Définissons ensemble vos besoins pour créer les ateliers et prestations qui vous ressemblent !



06 60 98 05 23



contact@axeetformation.fr



www.axeetformation.fr

AXE ET FORMATION