

DOMAINES D'EXPERTISE



LE CORPS

PRÉVENIR ET GUÉRIR LES TROUBLES MUSCULO SQUELETTIQUES



MAINTIEN POSTURAL

Tenir son dos ou avoir des cervicales souples et mobiles n'est pas compliqué dès lors que l'on garde en tête que la colonne vertébrale est l'axe principal de notre posture.

Objectif pédagogique : replacer correctement et durablement son corps, grâce à une série de micro mouvements alliés à la respiration, à n'importe quel moment de la journée et dans n'importe quel endroit.

YOGA SUR CHAISE

Les postures de yoga sur Chaise s'inspirent de l'enseignement traditionnel du Hatha Yoga pour s'adapter à la chaise : étirements, torsions, respiration, cet atelier vous communique les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.

Objectif pédagogique : comprendre les fondamentaux des exercices de yoga pour une relaxation immédiate.



DOMAINES D'EXPERTISE

L'HYGIÈNE DE VIE

LUTTER CONTRE LA SÉDENTARITÉ, MIEUX SE NOURRIR



NUTRITION & SANTÉ : LES 4 SAISONS

Saviez-vous qu'en mangeant différemment selon les saisons, nous réduisons le risque de tomber malade ?

Aliments chauds, aliments froids, aliments blancs ou colorés, selon le principe ancestral de la Médecine Traditionnelle Chinoise, notre alimentation devrait varier au fil des saisons pour rester en pleine forme toute l'année.

Objectif pédagogique : être en capacité de créer ses propres menus santé et de respecter une alimentation équilibrée.

DISCIPLINE ET VITALITÉ

Le réveil corporel n'a pas lieu que le matin ! Plus nos journées de travail s'allongent, plus nous devrions acquérir de bons réflexes et une véritable discipline pour réveiller et dynamiser le corps.

Objectif pédagogique : intégrer des exercices et réflexes simples au cours de ses journées afin de maintenir une vitalité et contrer les effets néfastes de la sédentarité.



DOMAINES D'EXPERTISE



LES ÉMOTIONS

APPRENDRE À SE CONNAÎTRE POUR MIEUX SE RELIER



INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Concept apparu dans les années 1990, l'intelligence émotionnelle propose de mesurer notre capacité à gérer nos émotions dans le but d'améliorer nos rapports sociaux. Pour cela, introspection et bienveillance sont nécessaires.

Objectif pédagogique : acquérir les bases d'une meilleure compréhension de ce qui se joue en chacun de nous dans les situations du quotidien.

INTELLIGENCE RELATIONNELLE

Développer son intelligence relationnelle, c'est être capable de maîtriser notre façon de nous relier aux autres en créant un lien sain dans sa relation à l'autre : pour cela il est nécessaire de s'approprier les outils de la communication positive.

Objectif pédagogique : via une série d'exercices pratiques, être en capacité d'intégrer la communication positive, la collaboration créative et la bienveillance à son quotidien au travail.



DOMAINES D'EXPERTISE



LA SÉRÉNITÉ

RESPIRER, FAIRE LE VIDE , APPRIVOISER LE CALME MENTAL



GESTION DU STRESS

Via une série d'exercices de visualisation, respiration et le principe de la pensée positive, on commence à gérer son stress. Mais le dompter passe aussi et avant tout par une meilleure connaissance de sa tendance émotionnelle et une bonne dose discipline.

Objectif pédagogique : acquérir les outils nécessaires à une meilleure gestion du stress au quotidien, seul ou en équipe. .

MÉDITATION

La méditation est une technique ancestrale reconnue pour apaiser et clarifier l'esprit, redonnant à qui la pratique, un regain d'énergie et d'optimisme.

La pratique est suivie d'une séance de questions / réponses et partages de ressentis.

Objectif pédagogique : acquérir les bases de la méditation.



DOMAINES D'EXPERTISE



LA COHÉSION

METTRE SON POTENTIEL CRÉATIF AU SERVICE DU GROUPE

CRÉATIVITÉ

Le saviez-vous ? La créativité facilite l'ouverture d'esprit, elle nous incite à tenter de nouvelles expériences, améliore notre santé mentale, notre mémoire et capacité de concentration, nos aptitudes à écouter.



Objectif pédagogique : révéler son potentiel créatif, en faire bénéficier son équipe

Matériel : une feuille et un stylo suffisent.

DESIGN THINKING

Petit frère du brainstorming, le design thinking fait appel à l'intelligence collective et combine habilement intuition et analyse pour mettre en place une dynamique de co-création.

Objectif pédagogique : acquérir les bases de la méthodologie du design thinking à base d'un cas pratique défini en amont avec le facilitateur.



DOMAINES D'EXPERTISE



L'AMOUR DE LA NATURE

ENGAGER SA RESPONSABILITÉ INDIVIDUELLE ET COLLECTIVE

40 GESTES ECORESPONSABLES

Un écogeste est un geste simple et banal de la vie de tous les jours : aller au travail, faire la cuisine, se laver, jardiner, faire ses courses, sont autant d'actions qui peuvent être associées à un écogeste.

Objectif pédagogique : acquérir les gestes simples et indispensables à la réduction de notre empreinte carbone et les contextualiser dans le cadre de la vie professionnelle du lieu de travail.



BIOPHILIE

La biophilie est une discipline qui nous invite à nous relier à la nature, notamment, en intégrant celle-ci dans nos espaces intérieurs.

Le contact avec la nature produit des effets bénéfiques en impactant directement sur notre santé physique et mentale.

Objectif pédagogique : être en capacité d'aménager son espace selon les principes fondamentaux de la biophilie.

