

En ces temps de télétravail et de coupure sociale, il est vital de préserver les liens et la dynamique de vos équipes, mais aussi de remettre les corps en mouvement pour préserver la santé mentale et physique de vos salariés et/ou vos collaborateurs'.

BOUGER ET RESPIRER

LE CORPS EN MOUVEMENT

SOLUTION POUR VOS SALARIÉS



Lutter contre l'anxiété
S'accorder une pause physique
Rebooster son mental

Je vous propose un moment de détente et d'énergie à travers des techniques psycho-corporelles utilisées en préparation mentale* ; faites respirer votre corps au service d'un mental apaisé, d'une implication constante :

Le temps d'une séance d'1h30 nous mettrons notre corps en mouvement à travers un moment de marche rapide ou footing léger (20mn env, selon la condition physique des participants et le lieu choisi), puis nous explorerons nos sensations corporelles à l'aide de différents exercices afin de libérer les tensions.

OU?

3 lieux au choix :

Les petits pins, Lunel

Site d'Ambrussum, Villetelle

La Roques de St Séries

QUAND ?

Tous les jeudis, 2 créneaux au choix : 9h30-11h / 11h-12h30

Tarif ?

15€/personne

5 personnes maxi, dans le respect des gestes barrières

→ Sentir son corps et apprendre à détecter ses signaux d'anxiété permet d'améliorer considérablement son état mental.

→ Choisir un environnement naturel permet une oxygénation maximale, ce qui favorise la lutte contre les effets du stress.

EN OPTION :

Prolongez ce moment autour d'un brunch ou d'une box healthy.



En partenariat avec Le singe heureux, créateur de formules Rawfood, saines et bios (Portions individuelles)

Formule Brunch ou Box +15€/personne

CONTACT ET RESERVATION :

✉ eliseserret@gmail.com

☎ 06 64 25 07 88

**La préparation mentale, ou coaching mental est un champ de développement des compétences cognitives, émotionnelles et mentale. Elle s'adresse aux sportifs, aux managers, chefs d'entreprises, étudiants, salariés...toute personne désirant optimiser ses compétences au service de la performance et du bien-être.*

ⁱ En nov 2020 l'enquête d'OpinionWay*faisait apparaître que 36% des salariés avaient peur de ne pas pouvoir faire face à la pression psychologique grandissante. 48% des actifs estimaient que la crise avait augmenté leur niveau de stress, 45% déclaraient se sentir plus fatigués physiquement psychologiquement, et 12% des salariés indiquaient que leur santé s'était dégradée depuis le début du confinement.

Un constat qui va se payer forcément sur le long terme : baisse de la motivation , engagement professionnel en diminution, autant d'effets secondaires qui risquent d'impacter votre entreprise, votre équipe si vous êtes manager.

<https://www.franceculture.fr/societe/teletravail-confinement-stress-la-sante-mentale-des-salaries-se-degrade>

https://www.bfmtv.com/economie/emploi/vie-de-bureau/la-pandemie-mine-le-moral-des-salaries-et-leur-rapport-au-travail_AV-202011190256.html