

Nos ateliers 100% pratique

Notre mission : dynamiser les équipes en contribuant à leur bien-être

Toutes nos ateliers sont disponibles en présentiel ou en digital (sauf massage et aromathérapie). Ils sont organisés en français (néerlandais et anglais sur demande).



Nous vous proposons trois formules :



Découverte

Pour expérimenter un thème en une session



Parcours

Un programme progressif qui propose d'intégrer sur plusieurs séances différents thèmes qui se complètent



Abonnement

Afin d'intégrer durablement les bénéfices de chaque discipline.



YOGA DES YEUX



Se libérer des tensions oculaires liées au travail sur écran. Renforcer l'attention de ses yeux.

>> Description :

L'augmentation du temps de travail sur les écrans génère une fatigue visuelle accrue. Nos yeux sont constamment sollicités par les écrans, la lumière artificielle, l'air climatisé, ... Cela entraîne un assèchement des yeux, des picotements, des maux de tête, mais aussi des troubles de la concentration ou de la mémoire. Nous pratiquerons des exercices permettant de travailler la détente et la mobilité oculaire.

MASSAGES



**Évacuation du stress, des tensions et de la fatigue.
Augmentation de la bonne humeur.**

>> Description :

Sessions individuelles de 20 minutes sur chaise ou sur table.



YOGA



**Renforcez votre corps, améliorez votre posture et votre concentration.
Résultats ? Moins de stress et de douleur.**

>> Description :

Découvrez les fondamentaux du yoga. Cette discipline du corps et de l'esprit allie postures physiques, exercices respiratoires et relaxation profonde.

YOGA SUR CHAISE



Plus de conscience de son corps et des muscles mobilisés. Détente des muscles et lubrification des articulations. Esprit plus serein et concentré.

>> Description :

Séance pratique basée sur le yoga à réaliser chez soi ou au bureau sans aucun matériel nécessaire, sans transpirer.



MEDITATION



Meilleure concentration, amélioration de l'équilibre émotionnel et renforcement du système immunitaire.

>> Description :

Intégrez des moments de paix intérieure dans votre quotidien survolté. Observez vos pensées sans y poser de jugement. Avec une session, vous découvrirez comment débiter la méditation, vous apprenez à vous détendre et profitez d'un moment de sérénité. Les exercices pratiques sont orientés sur la respiration et l'expérience du moment présent.

BODY ENJOY



Mieux faire circuler l'énergie. Améliorer sa souplesse et sa posture. Renforcer son corps et favoriser la concentration.

>> Description :

Un concentré de techniques de Tai-Chi, de Yoga, de Pilates et de relaxation.



ERGONOMIE ET 50 NUANCES DE POSTURE



Mobilisation et protection du corps ; Détente des muscles et lubrification des articulations ; Un esprit plus serein et concentré.

>> Description :

Séance pratique pour renforcer son dos, s'étirer, soulager les tensions liées à la posture de travail.

LA MICRO-SIESTE



**Découvrir la micro-sieste et ses bienfaits.
Expérimenter une micro-sieste.**

>> Description :

Le manque de sommeil et les « coups de barre » cela vous parle ? Vous souhaitez prendre soin de votre énergie et écouter les rythmes de votre corps ? La micro-sieste est votre médecine de poche. Alors, tous à la sieste



RESPIRATION DE DETENTE



Retrouver son calme, sa concentration. Relâcher les tensions. Ressentir un regain d'énergie.

>> Description :

Stress, tensions musculaires, respiration bloquée, fatigue mentale et physique, ... Le quotidien professionnel met parfois notre corps à rude épreuve et nous limite dans notre capacité d'action et de concentration. Découvrons ou pratiquons ensemble la respiration consciente, la cohérence cardiaque et des pranayamas.

YOGA DU VISAGE



Exercices pour tonifier et étirer les muscles du visage. Gestuelle et massage anti-stress.

>> Description :

Une méthode naturelle et facile à intégrer pour que le temps ait moins d'emprise sur la souplesse et la tonicité de votre visage. Le yoga du visage est idéal pour relaxer profondément les muscles du visage, du cou et de la tête.

